

Kursplan Quartal III (gültig ab Donnerstag, den 30.06.2022)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag																																																	
09.00 - 09.50 1/2 Easy Bauch Beine Po Level: J Beate	09.00 - 09.50 1/2 Bauch Beine Po & more Level: J Andi	09.00 - 09.50 1/2 Bauch Beine Po Level: J Marcus		09.00 - 09.50 1/2 Fatburner Intervall Level: G Andi	10.30 - 11.20 1/2 Bauch Beine Po Level: J Manuela	10.15 - 11.05 1/2 Zumba Level: J Zizo																																																	
10.00 - 10.50 1/2 Rücken Level: J Beate	10.00 - 10.50 3 Rücken Aktiv § 20 Level: J Karin	10.00 - 10.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Andi	10.00 - 10.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Christina	10.00 - 10.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Karin	11.30 - 12.20 1/2 Rücken Level: J Manuela	10.15 - 11.45 3 Hatha Yoga Level: J Taruna																																																	
Fit-Kids-Kurse (anmeldepflichtig) Kids 3 - 6 Jahre 3 Donnerstags, 16.30 Uhr (nicht: 7.7., 14.7., 21.7.) Kids 6 - 9 Jahre 3 Freitags, 16.30 Uhr (nicht: 8.7., 15.7., 22.7.)	10.00 - 10.45 1/2 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Andi	10.00 - 10.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Marcus		10.00 - 10.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Andi		11.15 - 12.15 1/2 Complete Body Work XL Level: J/G Monique																																																	
	11.00 - 11.45 1/2 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Andi	11.00 - 11.50 1/2 Relax § 20 Level: J Andi	11.00 - 11.45 1/2 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Christina	11.00 - 11.50 3 Pilates Matwork § 20 Level: J Karin		13.30 - 14.20 1/2 Jumping Level: J Aylin																																																	
An allen blau markierten Kursen könnt Ihr auch ONLINE über www.gymperfect.de teilnehmen. 				CrossX & Functional Training <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">Zeit</th> <th style="width: 10%;">Montag</th> <th style="width: 10%;">Dienstag</th> <th style="width: 10%;">Mittwoch</th> <th style="width: 10%;">Donnerstag</th> <th style="width: 10%;">Freitag</th> <th style="width: 10%;">Samstag</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11.00 Uhr</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>CrossX</td> </tr> <tr> <td>12.15 Uhr</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>CrossX</td> </tr> <tr> <td>16.00 Uhr</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>CrossX</td> </tr> <tr> <td>17.00 Uhr</td> <td>Functional</td> <td></td> <td>Functional</td> <td>Functional</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>18.00 Uhr</td> <td>CrossX</td> <td>CrossX</td> <td>CrossX</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>19.15 Uhr</td> <td></td> <td></td> <td>Functional</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	11.00 Uhr						CrossX	12.15 Uhr						CrossX	16.00 Uhr						CrossX	17.00 Uhr	Functional		Functional	Functional			18.00 Uhr	CrossX	CrossX	CrossX				19.15 Uhr			Functional			
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag																																																	
11.00 Uhr						CrossX																																																	
12.15 Uhr						CrossX																																																	
16.00 Uhr						CrossX																																																	
17.00 Uhr	Functional		Functional	Functional																																																			
18.00 Uhr	CrossX	CrossX	CrossX																																																				
19.15 Uhr			Functional																																																				
17.00 - 17.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Christina			17.00 - 17.50 1/2 Jumping Level: J Monique	Kursbezeichnungen und Farben: Level: J = Jedermann/-frau Level: G = Geübte Kursraum: 1/2 = GYM 1 & GYM 2 Kursraum: 3 = GYM 3 im Obergeschoss Kursraum: Z/5 = Zirkelraum/FIVE-Zirkel Kursraum: CXB = CrossX Box & Outdoor Area = Livekurs & gymperfect = Rehasport = CrossX & Functional Training 																																																			
17.00 - 17.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Petra			17.00 - 17.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Christina				17.00 - 17.45 1/2 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Andi																																																
18.00 - 18.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Christina	17.00 - 17.50 1/2 IRON intensiv Level: G Andi	18.00 - 18.50 1/2 Complete Body Workout Level: G Monique	18.00 - 18.50 1/2 Bauch Beine Po Level: G Ulf	15.00 - 16.15 1/2 Yogilates (nicht: 22.07. - einschl. 12.08.) 17.00 - 17.50 1/2 Tabata meets IRON Workout Level: G Monique 18.00 - 18.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Christina 19.00 - 19.50 1/2 LeGrem Event-Termine: 1.7., 8.7., 29.7., 12.8., 26.8., 9.9.2022 Level: J Katharina																																																			
18.00 - 18.50 1/2 Bauch Beine Po Level: G Ulf	18.00 - 18.50 1/2 KAPOW Level: J Mario	18.00 - 18.50 3 Rücken Aktiv § 20 Level: J Christina	18.00 - 18.50 3 18.00 - 18.50 3 Rücken Aktiv § 20 Level: J Andi																																																				
19.00 - 19.50 1/2 Rücken Level: J Marcus	18.00 - 19.30 3 Vinyasa Yoga Level: G Susanne P.	19.00 - 20.30 3 Yoga Flow (nicht: 06.07. - einschl. 27.07.) Level: J Susanne P.	19.00 - 20.30 3 Yin Yoga Level: J Susanne P.	19.00 - 19.50 1/2 LeGrem Event-Termine: 1.7., 8.7., 29.7., 12.8., 26.8., 9.9.2022 Level: J Katharina																																																			
19.00 - 20.30 3 Easy Yoga (nicht: 01.08. - einschl. 29.08.)	19.00 - 19.50 1/2 Zumba Level: J Mario	19.00 - 19.50 1/2 IRON Workout Level: J Bianca																																																					
20.00 - 20.50 1/2 IRON Workout Level: J Marcus	20.00 - 20.50 1/2 Jumping Level: J Aylin	20.00 - 20.50 1/2 Zumba (nicht: 06.07.-einschl. 31.08.)		19.00 - 19.50 1/2 LeGrem Event-Termine: 1.7., 8.7., 29.7., 12.8., 26.8., 9.9.2022 Level: J Katharina																																																			