

Frühjahr 2012 Kursplan Gültig ab 01/03/2012 -Änderungen vorbehalten!

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
	9.30-10.25 Body Power	9.30-10.25 Yoga f. d. Rücken	9.30-10.25 WS-Gymnastik		9.30-10.25 Pilates 2	9.30-10.25 Body Power	
		10.30-11.25 Power Yoga	10.30 -11.30 Zumba		10.30-11.25 Pilates 1		14.00-15.15 Zumba* (2)
17.30 – 18.45 Zumba	18.00-18.55 Bodyforming	18.00 – 19.15 Zumba	18.00-18.55 Step	18.00-18.55 Body Power 2	18.00-18.55 Bodydefinition	18.00 -19.00 Body Power	15.00-16.30 Kickboxen nicht betreut!
19.00-21.00 Kickboxen	19.00-19.55 Spinning	19.30 – 20.30 AOK	20.00 - 20.55 Kickboxen n.B.	19.00-21.00 Kickboxen	19.00-19.55 Spinning	18.00-19.15 Zumba*(1)	Sonntag
	20.00-21.00 WS- Gymnastik				20.00-21.15 Zumba *	20.00 - 20.55 Kickboxen n.B.	

Aktuelle Informationen zu den Kursen: 07720-22611

Öffnungszeiten: Mo . – Fr. 9.00 – 22.00 Uhr / Sa. 13.00 – 19.00 Uhr / So. 10.00 – 16.00 Uhr

Bitte rechtzeitig zum Kurs erscheinen, Handtuch nicht vergessen und bei gesundheitlichen Problemen den Kursleiter informieren!

WS-Gymnastik =Wirbelsäulengymnastik

AOK = Kurse der AOK SBH

Spinning = Indoor „Radfahren“

Zumba = Tanzfitnessparty

Body-Forming/Power = Figurkurse

NEU! ZUMBA

WIR VERSUCHEN WEITERE ZUMBA KURSE ANZUBIETEN!

*** BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!**

(1) BEGINN 9.3.12

(2) BEGINN 10.3.12

