


Kursplan Gymnastikraum im BALANCE, gültig ab 9.1.2012

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30							
09:00		Rückenfitness 8.45 - 09.45 Uhr Kerstin					
10:00	Forever Young 9.30 - 10.30 Uhr Marion ☺	Entspannung Pur 9.45 - 10.15 Uhr	Bauch Beine Po 9.15 - 10.15 Uhr Wencke ☺	Step Fortgeschritten 9.30 - 10.30 Uhr Wencke ☺	Cardio Fitness 9.15 - 10.00 Uhr Marion ☺		
11:00	Salsa Aerobic 10.30 - 11.15 Uhr Marion ☺	Rückenfitness 10.15 - 11.15 Uhr Kerstin	Rückenfitness 10.15 - 11.15 Uhr Ingrid ☺	Rückenfitness 10.30 - 11.15 Uhr Wencke ☺	Bodyshaping 10.00 - 10.45 Uhr Marion ☺		Sundayfitness 10.45 - 12.00 Uhr Angelika ☺
14:00						<p>Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 08.00 - 22.00 Uhr Sa. 11.00 - 19.00 Uhr So. 09.00 - 17.00 Uhr</p> <p>Kurse finden grundsätzlich erst ab 5 Teilnehmern statt!! Erklärungen zu den Kursen finden Sie auf der Rückseite.</p> <p>☺ Kinderbetreuung Mo, Mi, Do, Fr, So 9.00 - 12.00 Uhr</p>	
15:00					Rückenfitness Einsteiger 15.50 - 16.50 Uhr Kerstin		
16:00							
17:00							
18:00	Rückenfitness 18.00 - 19.00 Uhr Bernd	Pumping 18.00 - 19.15 Uhr Peter	Rückenfitness & Relax 18.00 - 19.00 Uhr Isabelle		Drums Alive 17.45 - 18.30 Uhr Angelika		
19:00	Pilates Plus 19.00 - 20.00 Uhr Bernd	Bodyshaping 19.15 - 20.15 Uhr Peter	Step Einsteiger 19.00 - 19.45 Uhr Tanja	Bauch Beine Po 18.45 - 19.15 Uhr Peter	Flex Express 18.30 - 19.15 Angelika		
20:00	Step & Body 20.00 - 21.15 Uhr Wencke	Rückenfitness 20.15 - 21.15 Uhr Ellen	Power Workout 19.45 - 21.00 Uhr Tanja	Step & Body 19.15 - 20.00 Uhr Peter			
21:00				Pumping 20.00 - 21.15 Uhr Peter			

