


# Kurs - Plan: Gymnastikraum ab 01.02.2010

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00	<b>Forever Young</b> 9.30 - 10.30 Uhr Marion 😊	<b>Rückenfitness</b> 9.15 - 10.15 Uhr Kerstin	<b>Ganzkörperfitness</b> 9.15 - 10.15 Uhr Angelika	<b>Step Fortgeschritten</b> 9.30 - 10.30 Uhr Wencke 😊	<b>Cardio Fitness</b> 9.15 - 10.00 Uhr Karin 😊		
10.00	<b>Step Fortgeschritten</b> 10.30 - 11.15 Uhr Marion 😊	<b>Entspannung Pur</b> 10.15 - 10.30 Uhr Kerstin	<b>Pilates</b> 10.15 - 11.15 Uhr Angelika	<b>Rückenfitness</b> 10.30 - 11.15 Uhr Wencke 😊	<b>Bodyshaping</b> 10.00 - 10.45 Uhr Karin 😊		<b>Sunday Fitness</b> 10.30 - 11.45 Uhr Angelika
11.00		<b>Rückenfitness</b> 10.30 - 11.30 Uhr Kerstin			<b>Intensive Yoga</b> 10.45 - 11.45 Uhr Susan 😊		
12.00							
14.00							
15.00		<b>Rückentraining Einsteiger</b> 15.30 - 16.30 Uhr Kerstin					
16.00	<b>Jugendsportclub</b> 16.00 - 17.00 Uhr Madeleine/Kevin	<b>Pilates Einsteiger</b> 16.30 - 17.30 Uhr Kerstin				<p><u>Öffnungszeiten:</u></p> <p>Mo.- Fr. 09.00 - 22.00 Uhr Sa. 14.00 - 18.30 Uhr So. 09.00 - 16.00 Uhr</p> <p>Kurse finden grundsätzlich erst ab 5 Teilnehmer Statt !! Erklärungen zu den Kursen finden Sie auf der Rückseite.</p> <p><b>BALANCE</b></p>  <p><b>FITNESS STUDIO DES SV FELLBACH</b></p>	
17.00		<b>Flow-Yoga</b> 17.30 - 18.30 Uhr Kerstin		<b>Rückbildung</b> 16.30 - 17.45 Uhr Doreen (nur mit Anmeldung)	<b>Trampolin</b> 18.00 - 18.30 Uhr Angelika		
18.00	<b>Rückenfitness</b> 18.00 - 19.00 Uhr Bernd	<b>Bodyshaping &amp; Relax</b> 18.30 - 19.30 Uhr Peter	<b>Rückenfitness &amp; Relax</b> 18.00 - 19.00 Uhr Mike	<b>Bauch ,Beine,Po</b> 18.45 - 19.15 Uhr Peter	<b>Flex-Express</b> 18.30 -19.15 Angelika		
19.00	<b>Pilates Plus</b> 19.00 - 20.00 Uhr Bernd	<b>Gutes für den Rücken</b> 19.30 - 20.30 Uhr Ellen	<b>Step Einsteiger</b> 19.00 - 19.45 Uhr Wencke	<b>Step &amp; Body</b> 19.15 - 20.00 Uhr Peter	<b>Pilates</b> 19.15 - 20.15 Uhr Angelika		
20.00	<b>Step &amp; Workout</b> 20.00 - 21.15 Uhr Wencke		<b>Power Workout</b> 19.45 - 21.15 Uhr Madeleine	<b>Pumping</b> 20.00 - 21.00 Uhr Peter			
21.00							

