

Kurs - Plan: Gymnastikraum ab 02.02.2009

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00	Forever Young 9.30 - 10.30 Uhr Marion/Karin 😊	Rückenfitness 9.15 - 10.15 Uhr Kerstin	Ganzkörperfitness 9.15 - 10.15 Uhr Kerstin	Step 9.30 - 10.30 Uhr Wencke 😊	Cardio Fitness 9.15 - 10.00 Uhr Karin 😊		
10.00	Step 10.30 - 11.15 Uhr Karin 😊	Entspannung Pur 10.15 - 10.30 Uhr Kerstin	Pilates 10.15 - 11.15 Uhr Kerstin	Rückenfitness 10.30 - 11.15 Uhr Wencke 😊	Bodyshaping 10.00 - 10.45 Uhr Karin 😊		Sunday Fitness 10.30 - 11.45 Uhr Angelika
11.00		Rückenfitness 10.30 - 11.30 Uhr Kerstin			Intensive Yoga 10.45 - 11.45 Uhr Susan 😊		
12.00							
14.00	Kinder - Ballett 14.15 -15.15 Uhr (6- 8 J.) Rozina			Kinder - Ballett 14.00 -15.00 Uhr (4- 6 J.) Rozina			
15.00		Rückentraining Einsteiger 15.30 - 16.30 Uhr Kerstin					
16.00	Jugendsporclub 16.00 - 17.00 Uhr Gine/ Aline	Pilates Einsteiger 16.30 - 17.30 Uhr Kerstin					
17.00		Yoga 17.30 - 18.30 Uhr Kerstin	Rückbildung 16.30 - 17.45 Uhr Doreen (nur mit Anmeldung)		Skigymnastik 18.00 - 18.45 Uhr Angelika		
18.00	Rückenfitness 18.00 - 19.00 Uhr Bernd	Bodyshaping & Relax 18.30 - 19.30 Uhr Peter	Rückenfitness & Relax 18.00 - 19.00 Uhr Mike	Rückenfit 18.00 - 18.30 Uhr Ruth	Flex-Express 18.45 -19.15 Angelika		
19.00	Pilates Plus 19.00 - 20.00 Uhr Bernd	Rückenfitness 19.30 - 20.15 Uhr Ellen	Rückenfitness 19.00 - 19.45 Uhr Mike	Bauch Intensiv 18.30 - 19.00 Uhr Ruth	Pilates 19.15 - 20.15 Uhr Angelika		
20.00	Step & Workout 20.00 - 21.15 Uhr Wencke	Move & Relax 20.15 - 21.15 Uhr Ellen	Power Workout 19.45 - 21.15 Uhr Madeleine	Bodyshaping 19.00 - 20.00 Uhr Ruth	Tai Ji Quan 20.15 - 21.15 Uhr Michael		
21.00				Pumping 20.00 - 21.15 Uhr Peter			

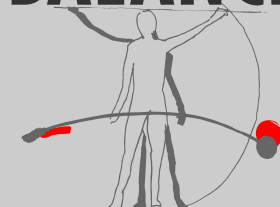
Öffnungszeiten:

Mo.- Fr. 09.00 - 22.00 Uhr
Sa. 14.00 - 18.30 Uhr
So. 10.00 - 16.00 Uhr



Kurse finden grundsätzlich erst ab 5 Teilnehmer Statt !!
Erklärungen zu den Kursen finden Sie auf der Rückseite.

BALANCE



FITNESS STUDIO DES SV FELLBACH