

# KURSPLAN - STAND 13.03.2020

Montag	Kurs	Art
8:45 - 9:45	Bodystyling	F
9:45 - 10:30	Spinwork	R
10:30 - 11:30	Rückenfit	G
17:45 - 18:45	World Jumping	F
18:00 - 19:00	Pilates	E
19:00 - 20:00	Stretching	E
19:00 - 20:00	Bodystyling	F
20:00 - 21:00	Indoor Cycling	R

Dienstag	Kurs	Art
9:00 - 10:00	Fit over 60	G
10:00 - 11:00	Bodystyling	F
17:00 - 18:00	Cross Workout	F
18:00 - 19:00	Pilates	E
18:30 - 19:00	Bauch Training	F
19:00 - 20:00	Iron Workout	F
19:30 - 21:00	Hatha Yoga	E
20:00 - 21:00	Bungee	F

Mittwoch	Kurs	Art
8:45 - 9:45	Vinyasa Yoga	E
9:45 - 10:45	Pilates	E
10:45 - 11:45	WSG	G
15:00 - 16:00	Taekwondo 4-6 J.	F
16:00 - 17:00	Taekwondo 6-8 J.	F
17:00 - 18:00	Taekwondo 8-13 J.	F
17:30 - 18:30	Indoor Cycling	R
18:30 - 19:00	Bauch Training	F
18:30 - 19:00	Yoga Einsteiger	E
18:30 - 19:30	Piloxing	F
19:00 - 20:30	Kickboxen	F
19:00 - 20:00	Yoga Fordern	E
19:30 - 20:30	World Jumping	F

Donnerstag	Kurs	Art
9:00 - 10:00	Pilates	E
10:00 - 11:00	Fit im Alter	G
17:00 - 18:00	Cross X	F
18:00 - 19:00	Zumba	F
19:00 - 20:00	World Jumping	F
20:00 - 21:00	WSG	G

Freitag	Kurs	Art
8:45 - 10:00	Bodyworkout	F
10:00 - 11:00	Faszientraining	G
11:00 - 12:15	Rücken Yoga	E
15:00 - 16:00	Taekwondo 4-6 J.	F
16:00 - 17:00	Taekwondo 6-8 J.	F
17:00 - 18:00	Taekwondo 8-13 J.	F
17:30 - 19:00	Hatha Yoga	E
19:00 - 20:00	Indoor Cycling	R
19:00 - 20:00	Kickboxen	F

Samstag	Kurs	Art
10:00 - 11:00	Step	F
11:00 - 12:00	Rückenfit	G

Sonntag	Kurs	Art
9:30 - 10:00	Core Xpress Bauch	F
10:00 - 11:30	Hatha + Vinyasa Yoga	G

Arten der Kurse	
Entspannung	E
Fitness	F
Gesundheit	G
Rad	R

# KURSPLAN TEAM & WOCHENENDKURSE

Datum	Tag	Uhrzeit / Kurs/ Raum / Dauer	Trainer
29.02.	Samstag	10:00 Uhr bis 12:00 Uhr 3 Kurs Special Mix Event	Dany/Lajana
01.03.	Sonntag	9:30 Uhr 30 min Bauch & 10 Uhr 90 min Hatha YOGA	Marion
07.03.	Samstag	10:00 Uhr Step & 11:00 Uhr Rückenfit	Elli
08.03.	Sonntag	9:30 Uhr 30 min Bauch & 10 Uhr 90 min Hatha YOGA	Christine
14.03.	Samstag	10:00 Uhr Step & 11:00 Uhr Rückenfit	Heike
15.03.	Sonntag	9:30 Uhr 30 min Bauch & 10 Uhr 90 min Hatha YOGA	Marion
15.03.	Sonntag	10:00 Uhr Drums Alive & 11:00 Uhr Bauch/Stretching	Heike
21.03.	Samstag	10:00 Uhr Step & 11:00 Uhr Rückenfit	Elli
22.03.	Sonntag	9:30 Uhr 30 min Bauch & 10 Uhr 90 min Hatha YOGA	Christine
22.03.	Sonntag	10:00 Uhr Bungee & 11:00 Uhr Indoor Cycling	Dany
28.03.	Samstag	10:00 Uhr Cross Workout	Jerry/Jessi
28.03.	Samstag	11:00 Uhr Rückenfit	Melitta
29.03.	Sonntag	9:30 Uhr 30 min Bauch & 10 Uhr 90 min Hatha YOGA	Marion
29.03.	Sonntag	11:00 + 12:00 Uhr Indoor Cycling Event	Miri/Kalli