

Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Rücken

Wohlfühlen



gültig ab 13.04.2012

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Beginn	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:00	08:00 Wirbelsäulengymnastik Christina		08:00 (im Freien) Nordic Walking Axel		07:50 - 08:50 Sensitiv Cycling Folker			8:15 Uhr Reha-Kurs nur Externe	07:50 - 08:50 Sensitiv Cycling Folker	08:00 Wirbelsäulengymnastik Silke		
09:00	09:00 Dance Mix Katja	09:00 Pilates Christina	08:50 Indoor Cycling Marco Z / Marco T		09:05 Body Pump™ Raule		08:50 Indoor Cycling Marco Z / Marco	09:00 Reha-Kurs nur Externe	09:00 Body Pump™ Raule	09:00 Pilates Silke		
10:00	10:00 Indoor Cycling Frank	10:00 Body Shape Katja	10:00 Indoor Cycling Susi	Reha-Kurs nur Externe	10:15 Rückenworkout Raule		10:00 Body Shape Katja	10:00 Reha-Kurs nur Externe	10:05 - 10:35 Step Anfänger Raule		Einsteiger 10:00 Indoor Cycling Marcus/Manuela	
11:00		11:15 Gymnation Edda	11:15 Yoga Susi	Reha-Kurs nur Externe		11:30 Gymnation Edda	11:00 Pilates Katja		10:35 - 11:35 Step Fortgeschrittene Raule		11:15 Body Pump™ Christian/Manuela	
12:00			12:15 - 13:00 Zumba Gold Nici			12:45 - 13:45 Yoga Edda	12:00 Bauch, Beine, Po Susi				12:30 - 13:00 CX-Worx™ Christian	
13:00	13:00 Body Spider Axel		13:00 Wirbelsäulengymnastik Raule				13:00 Wirbelsäulengymnastik Susi		13:00 Body Spider Karsten		REHA-Beratung Dienstag 12:00 - 12:30 Donnerstag 11:00 - 11:30 Donnerstag 18:00 - 18:30	

16:00							16:00 Reha-Kurs nur Externe		16:30 Tri-Fit Susi			
17:00	17:15 - 17:45 CX-Worx™ Manuela		17:00 Body Pump™ Christian		16:45 Bauch, Beine, Po Claudia		17:00 Reha-Kurs nur Externe		17:35 - 18:05 CX-Worx™ Christian			
18:00	18:00 Wirbelsäulengymnastik Raule		18:00 Kick-Fit Christian		18:00 Bauch / Rücken Manuela	18:00 Reha-Kurs nur Externe	18:00 - 18:30 CX-Worx™ Christian		18:10 - 19:10 Indoor Cycling Mario			<i>Achtung neue Kurszeit</i>
19:00	19:00 Body Shape 75 min Raule		19:00 Indoor Cycling Ken-Jesse	19:25 - 20:15 Zumba Gold Nici	19:00 Body Pump™ Manuela		18:45-19:30 Zumba Nina		19:30 HathaYoga Silvia			
20:00	20:15 Indoor Cycling Stefan	20:15 Boxen Kurt	20:15 - 21:05 Zumba Nici		20:15 Indoor Cycling Susi		20:00 Boxen Kurt					

Kursräume im 1. OG

Raum 1 - Parkett

Raum 2 - Matte (Dojo)

Öffnungszeiten:

Montag	07:30-22:00
Dienstag	07:30-22:00
Mittwoch	07:30-22:00
Donnerstag	07:30-22:00
Freitag	07:30-22:00
Samstag	09:00-18:00
Sonntag	09:00-17:00

Für die Kurse sind am Tresen Kurstickets erhältlich, die vor Beginn des Kurses vom Trainer eingesammelt werden. Wir bitten für diese Zugangskontrolle um Verständnis.

Vielen Dank!
Dynamic Fitness World
030 / 745 60 41