

KURSPLAN

der Abteilung Fitnesscenter



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<p>10:00 – 11:00 Spiegelsaal</p> <p>Funktions- gymnastik</p> <p>Heike/Sandra</p>		<p>09:30 - 10:30 Spiegelsaal</p> <p>Fit und Vital</p> <p>Laura</p>	<p>10:00 – 11:00 Spiegelsaal</p> <p>Rücken & Relax</p> <p>Heike/Sandra</p>		<p>10:30 – 11:30 Spiegelsaal</p> <p>Indoor- Cycling</p> <p>Helga</p>	
<p>19:00 – 20:00 Spiegelsaal</p> <p>Yoga</p> <p>Anke</p>	<p>18:00 – 19:00 Spiegelsaal</p> <p>Pilates</p> <p>Heike</p>		<p>16:00 – 17:00 Kleiner Saal</p> <p>Senioren- Gymnastik</p> <p>Pia</p>	<p>18:00 – 19:00 Spiegelsaal</p> <p>Fit mit Gymnastik</p> <p>Laura/Pia</p>		
<p>19:00 – 20:00 Sporthalle</p> <p>Fitness- Workout</p> <p>Pia</p>	<p>19:15 – 20:15 Spiegelsaal</p> <p>Indoor- Cycling</p> <p>Lisa</p>	<p>19:00 - 20:00 Spiegelsaal</p> <p>FunTone®-BBP</p> <p>Helga</p>	<p>18:00 – 19:00 Spiegelsaal</p> <p>WSG</p> <p>Lisa</p>			
	<p>19:15 – 20:15 Sporthalle</p> <p>Skigymnastik</p> <p>Sonja</p>		<p>19:30 – 20:30 Spiegelsaal</p> <p>Zumba</p> <p>Andrea</p>			