

Kursplan 2011

(Änderungen vorbehalten)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
9.30-10.15 easy Step	9.15-10.00 Workout	9.30 - 10.15 Step	9.30 - 10.15 Power-BOP	9.15-10.00 BOP	9.30-10.15 Becken-Boden-Gym	9.15 - 10.15 Aerobic	
10.15 - 10.45 Beine/Po	10.00-10.15 Bauch-Express	10.15 - 10.30 Beine/Po	10.15 - 10.30 Strong Arms	10.00 - 10.15 Bauch-Express	10.15-10.45 Bauch/Po	10.15 - 11.00 BOP	10.30 - 11.15 Pilates
	10.30-11.15 Pilates		10.45 - 11.30 Wirbelsäule	11.00-11.45 Rückenfit	11.00 - 11.45 easy Step		12.00 - 12.45 Reha-Gr. 3
	11.30-12.15 Reha-Gr. 1		12.00 - 12.45 Reha-Gr. 3	12.00 - 12.45 Reha-Gr. 1	11.45 - 12.00 Beine/Po		

durchgehend geöffnet/freies Gerätetraining

Pause (13.00 - 16.00 Uhr)

durchgehend geöffnet/freies Gerätetraining

durchgehend geöffnet/freies Gerätetraining

		17.00 - 17.55 Rücken	17.00 - 17.45 Reha-Gr. 4	17.00 - 17.45 Beine/Po	16.30 - 17.15 Reha-Gr. 2	17.00 - 17.55 Aerobic	
16.30 - 17.15 Reha-Gr. 2		18.00 - 18.45 Beine/Po		17.45 - 18.00 XS-Bauch	17.30 - 18.15 Reha-Gr.4	18.00 - 18.55 Step	18.00 - 18.55 BOP
17.30 - 18.15 BOP	17.00 - 17.55 Fatburner	18.45 - 19.00 Bauch-Express	19.00 -19.55 Step	18.00 - 18.55 FBI	18.30 - 19.15 Pilates	19.00 - 19.55 Thai Bo	
18.15 - 19.00 Rückenfit	18.00 - 18.45 Beine/Po	19.00 - 19.55 Yoga Soft	20.00 - 20.55 Dance Aerobic	19.00 - 19.55 Sumba	20.00 - 20.45 Abnehmgruppe	20.00 - 20.55 Pump&More	20.00 - 20.45 Abnehmgruppe
19.00 - 19.55 Step	18.45 - 19.00 Sixpack						
	19.00 - 19.55 Dance Step						
20.00 - 20.55 FBI	20.00 - 20.45 Power-Zirkel / Abnehmgruppe						

Erläuterung:

Jedermann
Fortgeschrittene
Aktionsgruppe
Gesundheitskurse
Reha-Sport

Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
9.30 - 10.15 Power Beine/Po				11.00 - 11.55 Power BOP	
10.15 - 10.30 Bauch-Express				12.00 - 12.55 Step	
Pause (13.00 - 16.00 Uhr)		geöffnet von 13.00 - 16.00 Uhr freies Gerätetraining		geöffnet von 10.00 - 14.00 Uhr	
18.00 -18.45 Beine/Po					
18.45- 19.00 Sixpack					