

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07.30-08.25 AR 50+ Beth	☺ 08.30-09.25 AR Bauch Beine Po Beth	☺ 08.30-09.55 AR Hatha Yoga Silvio	☺ 08.30-09.25 AR Gesunder Rücken Catrin	☺ 08.30-09.55 AR Hatha Yoga Silvio	09.30-10.55 AR Hatha Yoga Anja	09.30 - 10.25 AR/CR Überraschungsstunde siehe Aushang
☺ 08.30-09.25 AR Power Workout Beth	☺ 09.30-09.55 YR Bauch&Beckenboden Beth	☺ 10.00-10.55 AR Intensives Workout Alex	☺ 09.30-10.25 AR Pilates Einsteiger Judith	☺ 09.00-09.55 CR Spinning® HF 75%-85% Annette ☆	11.00-11.55 AR Yoga Einsteiger Anja	
☺ 08.30-09.25 YR Qi Gong Annette	☺ 09.30-10.25 AR Pilates Mat Judith		☺ 10.30-11.25 AR Step Margit	☺ 10.00-10.55 AR Body Styling Beth		
☺ 09.30-10.25 AR Gesunder Rücken Annette	☺ 09.55-10.55 AP Aqua Fit Beth			☺ 11.00-11.55 AR Gesunder Rücken Sigrun		
☺ 09.30-09.55 YR Bauch intensiv Beth						
☺ 10.00-10.55 CR Spinning® HF 65%-75% Beth ☆						
17.30-18.25 AR Pilates Einsteiger Doris	17.30-17.55 AR Bauch intensiv Oksana	17.30-18.25 AR Gesunder Rücken Sigrun	17.00-17.55 AP Aqua Fit Beth	17.30-18.25 AR Zumba® Beth	18.00-18.55 AR Bauch Beine Po Beth	
18.30-19.25 AR Tae-Bo® Tina	18.00-18.55 AR Body Styling Oksana	18.30-18.55 YR Bauch intensiv Sigrun	18.00-18.25 AR Bauch intensiv Beth		19.00-19.25 AR Bauch intensiv Beth	
18.00-18.55 CR Spinning® HF 65%-92% Annette ☆	18.00-18.25 CR Spinning® Einsteiger Theorie bei Peter ☆	18.30-19.25 AR Power Workout Margit	18.30-19.25 CR Spinning® HF 75%-85% Patricia ☆			
19.00-19.55 CR Spinning® HF 75%-85% René ☆	18.30-19.25 CR Spinning® HF 65%-92% Peter ☆	19.00-19.55 CR Spinning® HF 65%-75% Sigrun ☆	18.30-19.25 AR Pilates Mat Judith			
19.30-20.55 AR Vinyasa Yoga Mirjam	18.30-18.55 YR Step Einsteiger Margit	19.30-20.55 AR Hatha Yoga Monika	19.30-20.55 AR Chi Yoga Judith			
	19.00-19.25 YR Bauch intensiv Oksana					
	19.00-19.55 AR Step Margit					

☺ Kinderbetreuung Mo. – Fr. von 8 bis 12 Uhr; Nicht an Feiertagen
An Feiertagen finden Kurse laut Sonderprogramm statt
☆ Diese Kurse nur mit Anmeldung an der Rezeption
unter der Telefonnummer 05572 / 38 88-60 möglich

AR= Aerobic Raum YR = Yoga Raum AP = Außen Pool
CR = Cycling Raum KR = Kinesis Raum

Gelb = Fitness Blau = Body & Mind Orange = Indoor Cycling

gültig ab 02.01.2012