

**Kursplan** Alle Kurse nur mit Anmeldung!

gültig ab Oktober 2011

Kräftigung		Gesundheit		Bodyforming		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30-09:00 Balance	08:30-09:00 Rücken & Schulter		08:30-09:00 Winter-Power-Workout			
09:00-09:30 Rücken & Schulter	09:00-09:30 Winter-Power-Workout	09:00-09:30 Bauch, Beine, Po	09:00-09:30 Rücken & Schulter	09:00-09:30 Rumpf spezial		
09:30-10:00 Stretch & Relax	09:30-10:00 Gelenk fit	09:30-10:00 Winter-Power-Workout	09:30-10:00 Bauch, Beine, Po	09:30-10:00 Winter-Power-Workout		
					11:00-11:30 Winter-Power-Workout	
12:00-12:30 Winter-Power-Workout				12:00-12:30 Winter-Power-Workout		
	13:30-14:00 Rumpf spezial	13:30-14:00 Bauch, Beine, Po	13:30-14:00 Winter-Power-Workout			
		17:00-17:30 Rumpf spezial		17:00-17:30 Gelenk fit		
		17:30-18:00 Winter-Power-Workout		17:30-18:00 Stretch & Relax		
18:00-18:30 Bauch, Beine, Po	18.00-18:30 Balance	18:00-18:30 Bauch, Beine, Po		18:00-18:30 Rumpf spezial		
18:30-19:00 Winter-Power-Workout	18.30-19:00 Bauch, Beine, Po	18.30-19:00 Winter-Power-Workout	18:30-19:00 Rumpf spezial	18:30-19:00 Winter-Power-Workout		
	19:00-19:30 Rumpf spezial		19:00-19:30 Body fit			
	19:30-20:00 Winter-Power-Workout		19:30-20:00 Bauch, Beine, Po			



Ansprechpartner: Andrea Husli, Stefanie Rombach

Änderungen vorbehalten!

**\*NEU\*NEU\* NEU\*** „Winter-Power-Workout“ und „Stretch & Relax“ **\*NEU\* NEU\* NEU\***