

**Kursplan** Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Kräftigung		Gesundheit		Bodyforming		Neueinsteiger	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:30-09:00 „Check up“	08:30-09:00 Rücken & Schulter	08:30-09:00 Rumpf spezial	08:30-09:00 Powerworkout				
09:00-09:30 Rücken & Schulter	09:00-09:30 Powerworkout	09:00-09:30 Bauch, Beine, Po	09:00-09:30 Rücken & Schulter				
09:30-10:00 Osteoporose	09:30-10:00 Gelenk fit	09:30-10:00 Powerworkout	09:30-10:00 Balance	09:30-10:00 Rumpf spezial			
10:00-10:30 Balance			10:00-10:30 Bauch, Beine, Po	10:00-10:30 Powerworkout			
				10:30-11:00 Kennenlernen			
13:30-14:00 Powerworkout	13:30-14:00 Rumpf spezial	13:30-14:00 Kennenlernen	13:30-14:00 Powerworkout	13:30-14:00 Osteoporose			
14:00-14:30 Bauch, Beine, Po	14:00-14:30 Balance	14:00-14:30 Bauch, Beine, Po	14:00-14:30 Rumpf spezial	14:00-14:30 Balance			
		17:00-17:30 Osteoporose		17:00-17:30 Gelenk fit			
		17:30-18:00 Rumpf spezial					
18:00-18:30 Balance			18:00-18:30 Balance				
18:30-19:00 Power- Workout	18.30-19:00 Balance	18:30-19:00 Balance	18:30-19:00 Rumpf spezial	18:30-19:00 Bauch, Beine, Po			
	19:00-19:30 Bauch, Beine, Po	19:00-19:30 Kennenlernen	19:00-19:30 Body fit	19:00-19:30 Powerworkout			
	19:30-20:00 Powerworkout		19:30-20:00 Bauch, Beine, Po	19:30-20:00 Rumpf spezial			
	20:00-20:30 Rumpf spezial		20:00-20:30 Powerworkout				



gültig ab 11.10.2010

Änderungen vorbehalten!