

# Sommerkursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
		08:05-08:50 WSG/aut.Training \$20		08:30-09:20 Fit-Ball Kristina				08:05-08:50 WSG (I) Manuel		09:00-10:20 Power Yoga Ralf	
09:00-09:50 Bodyshape Alex				09:30-10:20 Body Shape Kristina	09:00-10:30 Yoga Uta	10:00-10:50 Body Shape Elisabet	09:30-11:00 Yoga Prischka		09:00-10:00 WSG (II) Manuel	10:30-11:15 Bodyshape Kathy/Silke	
10:00-11.00 Rückenfit (II) Alex						11:00-11:56 Rückenfit \$ 20				11:20-11:50 Bauchexpress Kathy/Silke	
13:00-13:45 Rückenfit \$ 20		11:00-12:00 Rückenzirkel Fläche						11:00-12:00 Rückenzirkel Fläche			
<b>Jederzeit sind Im Kursraum 3 die Cyberkurse eigenständig abrufbar!</b>										<b>Sonntag</b>	
18:00-18:50 Rückenfit Jana			18:00-19:30 Hatha Yoga Uta	18:00-18:50 Rückenfit \$ 20		18:00-18:50 Dance/BBP Kristina	18:10-19:00 Pilates Marzena	18:00-18:50 Body Shape Alex	18:00-19:00 Indoor Cycling Michael	10:00-11:00  ZUM! Elizabeth	
18:00-20:00 Langhantel Jana	19:00-20:00 Indoor Cycling (I+II) Klaus	19:00-20:00 Power Workout Michael		19:00-20:00 Langhantel Leo	19:10-20.10 Spinning Klaus	19:00-20:00 Fatburner/BS Kristina		19:00-20:00  ZUM! Alex			
<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>	<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>	<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>	<b>Aquakurse</b>		<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>		
10:30 – 11:30 Aqua-Fitness Bianca		10:30 – 11:30 Aqua-Fitness Bianca									
								11:00 - 11:45 Aqua-Fitness Silke			
<b>Während der Aquakurse ist Freischwimmen nicht und während der Schwimmkurse nur eingeschränkt möglich!</b>											
18.15 - 19.00 Aqua-Fitness Manuel		19:00 - 19:45 Aqua-Fitness Aurel		18:15 - 19:00 Aqua-Fitness \$ 20				18.15 – 19.00 Aqua-Fitness Christin			