

# SportForum Kleinmachnow

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
08:15-09:00 Gesund & Fit Alex		08:15-09:00 WSG (I) Sylvia		08:30-09:30 Fit-Ball Nina		08:15-09:00  Maria		08:00-09:00 WSG (I) Jan		09:00-10:30 Power Yoga Ralf	
09:00-10:00 Bodyshape Alex	09:10-10:00 Rückenfit (I) Marzena	09:00-10:00 WSG (II) Sylvia	09:00-10:30 Vinyasa Flow Yoga Uta	09:30-10:30 Body Shape Nina	09:00-10:30 Yoga Uta	09:00-10:00 Stepdance Maria	09:00-10:00 B-B-P Jan	09:00-10:00 Intervall Fatburner Alex	09:00-10:00 WSG (II) Jan	10:30-11:15 Bodyshape Nina	
10:00-11.00 Rückenfit (II) Alex	10:00-10:30 Stretching Marzena	10:00-11:00  Bianca		10:30-11:30 Tai Chi Julian		10:00-11:00 Pilates Maria	10:00-11:00 Rückenfit Jan	10:00-11:00 Pilates Alex		11:15-11:45 Bauchexpress Nina	
13:00-13:45 Rückenfit § 20		11:00-12:00 Rückenzirkel Fläche		11:00-12:00 Rückenzirkel Fläche		11:00-11:45 Rückenfit § 20				11:45-12:30  Imke	
<b>Jederzeit sind Im Kursraum 3 die Cyberkurse eigenständig abrufbar!</b>											
	17:45-18:45 Interv. Fatb. Alex <b>KR 3</b>	18:00-19:00 Rückenfit § 20 Andre		17:30-18:00 Crosstraining Fläche		18:25-19:10 Rückenfit § 20	17:00-18:00 Hip Hop 7-11 J. Kristina	17:30-18:00 Crosstraining Fläche		09:00-10:00 Pilates Sylvia	
	18:00-18:45 Rückenfit Jana	19:00-20:00 Langhantel Andre	19:00-20:30 Hatha Yoga Uta	18:00-19:00 Pilates § 20 Alex			18:00-19:00 Fatburner/BS Kristina	18:00-19:00 Body Shape Alex	18:00-19:00 Indoor Cycling Klaus	10:00-11:00  Elizabeth	10:00-11:00 Gesund & Fit Sylvia
18:45-19:45 Hot Iron I Jana	19:00-20:00 Indoor Cycling (I-II) Klaus			19:00-20:00 Body Shape Alex	19:10-20.10 Spinning Klaus	19:10-20:10 Langhantel Kristina	19:00-20:00  Elizabeth	19:00-20:00  Alex			
<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>	<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>	<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>	<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>	<b>Aquakurse</b>	<b>Schwimmkurse</b>		
09:00 – 9:45 Aqua-Fitness Sanatan		09:00 – 9:45 Aqua-Fitness Bianca			09:00-09:30 Baby Maria	<b>Wellness</b>					
				10:00-10:45 Aqua für Schwangere	09:30-10:00 Baby Maria			11:00 - 11:45 Aqua-Fitness Silke			
<b>Während der Aquakurse ist Freischwimmen nicht möglich!</b>											
	15:30 – 16:15 Anfänger Simone		15:45-16:15 "freies Schwimmen" Simone		15:15-15:55 Kleinkind 1-3 J. Maria	<b>Wellness</b>			15:30 – 16:15 Anfänger Camilla		
	16:20-17:05 Anfänger Simone	18:15 - 19:00 Aqua-Fitness Anja	16:20-17:05 Anfänger Simone		16:00-16:40 Kleinkind 3-5 J. Maria				16:20-17:05 Anfänger Camilla		
18.15 – 19.00 Aqua-Fitness Jan	17.10 - 17.55 Bronze Simone	19:00 - 19:45 Aqua-AOK Anja	17.10 - 17.55 Bronze Plus Simone	18:15 - 19:00 Aqua-Fitness Silke	16:45-17:25 Kleinkind 3-5 J. Maria			18.15 – 19.00 Silke Aqua-Fitness	17.10 - 17.55 Bronze Camilla		

Powerkurs
  Gesundheitskurs
  Entspannungskurs