

# Kursplan 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
		08:05-08:50 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		09:00-09:50 WSG/aut. Training \$20		09:30-10:20 Body Shape Kristina	09:00-10:30 Yoga Uta		9:30-11:00 Yoga Prischka	09:00-09:50 Intervall Fatburner Alex	09:00-10:00 WSG (II) Manuel	10:30-11:15 Bodyshape Kathy/Silke	
10:00-11:00 Rückenfit (II) Alex				10:30-11:30 Tai Chi Julian		10:00-10:50 Body Shape Elizabeth		10:00-11:00 Pilates \$ 20		11:20-11:50 Bauchexpress Kathy/Silke	
13:00-13:45 Rückenfit \$ 20		11:00-12:00 Rückenzirkel Fläche				11:00-11:45 Rückenfit \$ 20		11:00-12:00 Rückenzirkel Fläche			
<b>Jederzeit sind Im Kursraum 3 die Cyberkurse eigenständig abrufbar!</b>										<b>Sonntag</b>	
		18:00-18:50 Capoeira Alex (m)									
18:00-18:50 Rückenfit Jana		19:00-20:00 Power Workout Michael	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	18:00-18:50 Indoor Cycling Michael	10:00-11:00 ZUMBA fitness Elizabeth	
19:00-20:00 Hot Iron I Jana	19:00-20:00 Indoor Cycling (I+II) Klaus			19:10-20:00 Langhantel Leo	19:00-20:00 Spinning Klaus	19:00-20:00 Fatburner/BS Kristina		19:00-20:00 ZUMBA fitness 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 Bianca		09:00 – 9:45 Aqua-Fitness Bianca									
					10:45-11:15 Baby Maria			11:00 - 11:45 Aqua-Fitness Silke			
<b>Während der Aquakurse ist Freischwimmen nicht und während der Schwimmkurse nur eingeschränkt möglich!</b>											
	15:30 – 16:15 Anfänger Torben		15:30 – 16:15 Anfänger Torben		15:30-16.10 Kleinkind 1-3 J. Norbert				15:30 – 16:15 Anfänger Torben		
	16:20-17:05 Anfänger Torben		16:20-17:05 Anfänger Torben		16:15-16:55 Kleinkind 3-5 J. Norbert		16:45-17:30 Anfänger Alexandra		16:20-17:05 Anfänger Torben		
18.15 – 19.00 Aqua-Fitness Manuel	17.10 - 17.55 Bronze Torben	19:00 - 19:45 Aqua-Fitness	17.10 - 17.55 Bronze Plus Torben	18:15 - 19:00 Aqua-Fitness \$ 20	17:00-17:40 Kleinkind 3-5 J. Norbert		17.35 - 18.20 Bronze Alexandra	18.15 – 19.00 Aqua-Fitness Christin	17.10 - 17.55 Bronze Torben		

Powerkurs

Gesundheitskurs

Entspannungskurs

**ab 01.05.22**