







# 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	09:00-10:30 Vinyasa Flow Uta			08:05-08:50 WSG (I) Angelina		09:00-10:20 Power Yoga Ralf		
09:00-09:50 Bodyshape Alex		09:00-10:00 Aroha Alex	09:00-10:00 WSG/aut. Training \$20	09:30-10:20 Body Shape Kristina			9:20-10:50 Yoga Prischka		09:00-10:00 WSG (II) Angelina		09:00-09:50 Langhantel Julian	
10:00-11:00 Rückenfit (II) Alex	10:00-11:30 Kundalini Yoga Birgit			10:30-11:30 Tai Chi Julian			10:00-10:50 Body Shape Silke		10:00-11:00 Body Shape Julian	10:30-11:15 Bodyshape 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		11:20-11:50 Bauchexpress Kathy/Silke	
<b>Jederzeit sind im Kursraum 3 die Cyberkurse eigenständig abrufbar!</b>										<b>Sonntag</b>		
Ab 29. Juli	 17:45-18:45 Pilates Sina		17:25-18:55 Vinyasa Flow Uta					Ab 26. Juli	 16:45-17:45 Yoga-Flow Parisa	 10:00-11:00 Elizabeth		
18:00-18:50 Rückenfit Jana				18:00-18:50 Rückenfit § 20		18:00-18:50 Dance/BBP Kristina	18:00-18:50 Pilates Julian	18:00-18:50 Body Shape Alex	18:00-19:00 Indoor Cycling Michael	11:00-12:00 Intervall Training Ralf		
19:00-20:00 Langhantel Jana	19:00-20:00 Indoor Cycling (I+II) Klaus	19:00-20:00 Power Workout Michael		19:10-20:10 Langhantel Leo	19:00-20:00 Indoor Cycling Klaus	19:00-20:00 Fatburner/BS Kristina	19:00-20:00 strength & mobility Julian	 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>	<b>Bitte die Aushänge bezüglich der Revision (29.7. -9.8.24) beachten!</b>		
<b>Die Schwimmkurse finden nur in der 1. und 6. Ferienwoche statt (22.7. - 26.7. und 26.-30.8.23)</b>												
09:00 – 9:45 Aqua-Fitness Julian	08:00-10.15 Schwimmkurs	09:00 – 9:45 Aqua-Fitness Mattis	08:00-10.15 Schwimmkurs		08:00-10.15 Schwimmkurs		08:00-10.15 Schwimmkurs		08:00-10.15 Schwimmkurs			
								11:00 - 11:45 Aqua-Fitness Angelina				
<b>Während der Aquakurse ist Freischwimmen nicht und während der Schwimmkurse nur eingeschränkt möglich!</b>												
	15:00-17:15 Schwimmkurs		15:00-17:15 Schwimmkurs	18:15 - 19:00 Aqua-Fitness Angelina	15:00-17:15 Schwimmkurs		15:00-17:15 Schwimmkurs		15:00-17:15 Schwimmkurs			
18.15 – 19.00 Aqua-Fitness Angelina		19:00 - 19:45 Aqua-Fitness Leo		19:15 -20:00 Aqua-Fitness § 20				18.15 – 19.00 Aqua-Fitness Julian				

 Powerkurs

 Gesundheitskurs

 Entspannungskurs

17.7. bis 31.08.24