

# 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	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				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					10:00-11:00 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			11:20-11:50 Bauchexpress Kathy/Silke
<b>Jederzeit sind Im Kursraum 3 die Cyberkurse eigenständig abrufbar!</b>										<b>Sonntag</b>	
			17:25-18:55 Vinyasa Flow Uta						16:45-17:45 Yoga-Flow Parisa	10:00-11:00 Elizabeth	
18:00-18:50 Rückenfit Jana	17:45-18:45 Pilates Sina				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>		
09:00 – 9:45 Aqua-Fitness Julian		09:00 – 9:45 Aqua-Fitness Mattis									
					10:45-11:15 Baby Maria			11:00 - 11:45 Aqua-Fitness Angelina			
<b>Während der Aquakurse ist Freischwimmen nicht und während der Schwimmkurse nur eingeschränkt möglich!</b>											
	15:30 – 16:15 Anfänger Rainer		15:30 – 16:15 Anfänger Bernd	10:30-11:00 Baby Beate	15:30-16:10 Kleinkind 1-3 J. Beate				15:30 – 16:15 Anfänger Carsten		
	16:20-17:05 Anfänger Rainer		16:20-17:05 Anfänger Bernd	18:15 - 19:00 Aqua-Fitness Sabine	16:15-16:55 Kleinkind 3-5 J. Felicia		16:45-17:30 Anfänger Alexandra		16:20-17:05 Anfänger Carsten		
19:00 - 19:45 Aqua-Fitness Angelina	17:10 - 17:55 Bronze Rainer	19:00 - 19:45 Aqua-Fitness Leo	17:10 - 17:55 Bronze Plus Bernd	19:15 - 20:00 Aqua-Fitness § 20	17:00-17:40 Kleinkind 3-5 J. Felicia		17:35 - 18:20 Bronze Alexandra	18.15 – 19.00 Aqua-Fitness Julian	17:10 - 17:55 Bronze Carsten		

Powerkurs

Gesundheitskurs

Entspannungskurs