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**
	8:15 - 9:30 Pilates Parisa	08:05 - 08:50 WSG/aut.Training §20		08:30 - 09:20 Fit-Ball Kristina	09:00-10:30 Vinyasa Flow Uta (Kursraum 3)			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		08:55-09:55 WSG (II) Angelina	09:00-09:50 Langhantel Julian		
10:00 - 11.00 Rückenfit (II) Alex	10:00 -11:30 Kundalini Yoga Birgit			11:00 - 12:00 Rückenfit Kristina	11:00-12:00 Tai Chi Julian		10:00-10:50 Body Shape Silke	10:00-11:00 Body Shape Julian		10:30-11:15 Bodyshape Kathy/Silke	10:30-11:30 Indoor Cycling Petya
13:15 - 14:00 Rückenfit § 20		11:00 -12:00 Rückenzirkel Fläche				11:15-12:00 Rückenfit § 20		11:00 - 12:00 Pilates Julian		11:20-11:50 Bauchexpress Kathy/Silke	
Im Kursraum 3 sind die Cyberkurse eigenständig abrufbar! Die Zeiten, an denen Kursraum 3 belegt ist, entnehmen Sie bitte dem Aushang am Kursraum selbst.										**Sonntag**	
	Neu		17:25 -18:55 Vinyasa Flow Uta				Neu		16:30 - 17:45 Yoga-Flow Parisa		
18:00 -18:50 Rückenfit Claudia G.	**17:50 - 18:40** Hocker Fitness Petya	17:45 - 18:45 Pilates Mona		18:00 -18:50 Rückenfit § 20 Silke		18:00-18:50 Dance/BBP Kristina	**18:00 - 19:00** Dynamic Pilates Claudia G.	18:00-18:50 Body Shape Alex	18:00-19:00 Indoor Cycling Michael	10:00 10:55 Latin Dance Elizabeth	
19:00 -20:00 Langhantel Claudia G.	19:00 -20:00 Indoor Cycling (I+II) Klaus	19:00 - 20:00 Power Workout Michael	19:00 - 20:00 Indoor Cycling Leandra	19:10 - 20:10 Langhantel Leo	19:00-20.00 Indoor Cycling Klaus	19:00-20:00 Fatburner/BS Kristina		19:00-20:00 ZUMBA fitness Alex		11:00 - 11:50 Rückenfit Elizabeth	
Aquakurse	**Schwimmkurse**	**Aquakurse**	**Schwimmkurse**	**Aquakurse**	**Schwimmkurse**	**Aquakurse**	**Schwimmkurse**	**Aquakurse**	**Schwimmkurse**	**Samstag**	
09:00 – 9:45 Aqua-Fitness Julian		**11:00 - 11:45** Aqua-Fitness Lina		09:00 - 9:45 Aqua-Fitness Suzie						10:00 – 12:00 Family Wellness	
								11:00 - 11:45 Aqua-Fitness Angelina			
Während der Aquakurse ist Freischwimmen nicht und während der Schwimmkurse nur eingeschränkt möglich!											
	15:30 – 16:15 Anfänger Guido		15:30 – 16:15 Anfänger Axel	15:00-15:30 Baby Beate	15:30-16:10 Kleinkind 1-3 J. Beate		15:45-16:30 freies Schwimmen Rainer		15:30 – 16:15 Anfänger Carsten		
	16:20-17:05 Anfänger Guido		16:20-17:05 Anfänger Axel	18:15 - 19:00 Aqua-Fitness Sabine	16:15-16:55 Kleinkind 3-5 J. Lina		16:45-17:30 Anfänger Alexandra	18.15 – 19.00 Aqua-Fitness Bianca	16:20-17:05 Anfänger Carsten		
19:00 - 19:45 Aqua-Fitness Angelina	17.10 - 17.55 Bronze Guido	19:00 - 19:45 Aqua-Fitness Leo	17.10 - 17.55 Bronze Axel		17:00-17:40 Kleinkind 3-5 J. Lina		17:35 - 18:20 Bronze Alexandra		17:10 - 17:55 Bronze Carsten		

Powerkurs Gesundheitskurs Entspannungskurs

SportForum Hotline: 033203-72777

ab 24.08.2026