



KURSPROGRAMM



Gültig ab 01. Mai 2010

(Änderungen vorbehalten)

Montag			Dienstag				Mittwoch				Donnerstag			Freitag			Samstag		
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Outdoor	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Outdoor	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 2	Raum 3	
	9:00-10:00 Bauch & Rücken ☺			9:30-10:30 Fit Mix ☺				9:00-10:00 Flexibar ☺		9:00-10:30 Walking Nordic Walking ☺		8:30-9:30 Bauch & Rücken			9:00-10:00 Fit Mix ☺				
	10:00-11:00 Pilates ☺	10:00-11:00 CYCLEwell*		10:30-11:30 Bauch & Rücken ☺				10:00-11:00 Fatburner ☺				9:30-10:30 Fit Mix ☺	9:30-10:30 Indoor Cycling *	10:00-11:00 Yoga ☺	10:00-11:00 Becken- boden ☺			10:15-11:15 Indoor Cycling *	
	11:00-12:30 Hüft TEP								10:30-11:30 Funktions- gymnastik ☺			10:30-11:30 Bauch & Rücken ☺	10:30-11:30 Body in Balance ☺					11:15-12:15 Bauch & Rücken	
				14:30-16:00 Hüft-TEP														12:15-13:15 Step (F)	
					15:00-16:00 Osteoporose & Gefäßsport	15:00-16:00 Aqua Gymnastik			14:00-15:30 Herzsport			14:30-16:00 Knie TEP							
																		Sonntag	
	15:45-16:45 Sport nach Krebs ☺			16:00-17:00 Rücken Trainings- gruppe														10:30-11:30 Step (F)	
	17:00-18:00 Flexibar ☺				17:00-18:30 Qi-Gong ☺							17:00-18:00 SG-Stern Fitness- Gymnastik						11:30-12:30 Move'n Press	
	18:00-19:00 Bauch & Rücken (F)	18:00-19:00 SG Stern Cycling		18:00-19:00 Bauch & Rücken		18:00-19:30 Inline Skating	18:00-19:00 SG-Stern Yoga	18:00-19:00 Step (F)	18:00-19:00 Latino Aerobic		18:00-19:00 KSK	18:00-19:00 SG-Stern Hot Iron	18:00-19:00 Yoga	18:30-19:30 Rück- bildung	18:00-19:00 Move'n Press	18:00-19:00 Yoga Intensiv		12:30-13:30 Indoor Cycling *	
19:00-20:00 Bauch & Rücken (E)	19:00-20:00 Step (F)		19:00-20:30 Rücken Reha Gruppe	19:00-20:00 Step Kondition (E)	19:00-20:00 Bechterew Gymnastik			19:00-20:00 Move'n Press	19:00-20:00 CYCLE & Body		19:00-20:00 KSK	19:00-20:30 Step Kondition + Muscle (E)			19:00-20:00 Step (E)	19:15-20:15 Indoor Cycling *			
	20:00-21:00 Move'n Press	20:00-21:00 Indoor Cycling *		20:00-21:00 Muscle Mix	20:15-21:15 Indoor Cycling *		20:00-21:00 Tai Chi		20:15-21:15 Indoor Cycling *										



auch für Teilnehmer um 50 Jahre geeignet

(E) Kurse sind für Einsteiger geeignet

☺ Kinderbetreuung: Mo - Fr 9:00 - 11:30, Mo 15:30 - 18:00, Do 15:00 - 17:00

Kurse erfordern gesonderte Anmeldung

(F) Kurse sind für Fortgeschrittene geeignet

Aqua Gymnastik: Badezentrum, Eintritt extra; Ferien: keine Aqua Gymnastik

*) CYCLEwell + Indoor Cycling: Anmelde Listen am Infopoint