

Kursplan (Stand: 06.02.2012)



Gültig ab 1. Februar 2012 (Änderungen vorbehalten)

PK = Präventionskurs §20, 10 Einheiten, KW 1-10, 21-30, 31-40, 41-50 (Terminänderungen sind möglich)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Kinderbetreuung 8.00 - 12.30		Kinderbetreuung 8.00 - 12.30		Kinderbetreuung 8.00 - 12.30		Kinderbetreuung 8.00 - 12.30		Kinderbetreuung 8.00 - 12.30				Spinning 10.15 - 11.15	
Pilates PK Maria 9.00 - 10.00	Spinning Easy Nathalie 9.00 - 10.00	Med. Beckenboden Gruppe Desirée 8.30 - 9.30	Figurtraining Maria 9.00 - 10.00	Med. Beckenboden Gruppe Birgit 9.00 - 10.00	Spinning Basic Dirk 9.00 - 10.00	Figurtraining Christina 9.00 - 10.00	Nordic- Walking Winterpause bis 29.2.2012 9.15- 10.45	Pilates PK Silke 8.30 - 9.30				Bauch, Beine, Po 10.30 - 11.30	
Bauch-Powertraining Christina 10.15 - 10.35		Step & Body Christina 9.30 - 10.30		Wirbelsäulengymnastik PK Heike 10.15 - 11.15				Dance- Aerobic Basic 10.00- 11.00		Bodystyling Silke 9.35 - 10.35		Hatha Yoga 11.30 - 12.30	
Stretching Maria 10.00 - 11.00		50 Plus Seniorengymnastik Christina 10.35 - 11.35		Zumba Maria 10.15 - 11.15		Hatha Yoga Christina 10.15 - 11.15						Team Rowing 11.30 - 12.30	
Bauch, Beine, Po Stefanie Z. 17.30 - 18.30						Hatha Yoga Andrea 16.45 - 17.45				Staby & Tone 16.00 - 16.55			
Nordic Walking Winterpause bis 27.2.2012 18.15 - 19.45		Zumba Maria 18.00 - 19.00		Bodystyling 4U Christina 18.00 - 19.00		Bauch, Beine, Po Stefanie 18.00 - 19.00		Aquagymnastik BBZ Stegen (Gehörlosenschule) PK 17.00 - 18.00		Wirbelsäulengymnastik / Relax 17.00 - 18.00			
Team Rowing Short Stephan 18.30 - 19.00	Bauch Powertraining 19.15 - 19.35	IRONFITNESS Sandra 19.15 - 20.10		Spinning Dirk 18.00 - 19.00		Step Christina 19.00 - 20.00		Aquagymnastik BBZ Stegen (Gehörlosenschule) PK 18.00 - 19.00					
Bodystyling 4U Christina 18.30 - 19.30 R 1				Zumba Christina 19.00 - 20.00		Spining Nathalie 19.00 - 20.00		IRONFITNESS BASIC Sandra 18.30 - 19.30 R 1					
Hatha Yoga Christina 19.45 - 20.45		Spinning am 1. Di. 1,5 Std., Heike 20.15 - 21.15		Team Rowing Dirk 19.15 - 20.15		Spinning Nathalie 20.15 - 21.15		Pilates Einsteiger Maria 19.30 - 20.30					
Tae Bo Intro Desirée 19.45 - 20.45		Pilates PK Sandra 20.15 - 21.15 R 1		TaeBo Melanie 20.00 - 21.00		Wirbelsäulengymnastik PK Antje 20.15 - 21.15							

Änderungen vorbehalten

Den aktuellen Kursplan finden Sie immer im Internet unter <http://www.sporbeck.com/>.