

Kursplan (Stand: 08.09.2010)



Gültig ab 1. September 2010 (Änderungen vorbehalten)

Bitte beachten:
Die Aquakurse machen vom 24.7.2010 - 12.9.2010 Sommerpause !

P = Präventionskurs §20, 10 Einheiten, siehe Datum

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 8.30 - 12.30		Kinderbetreuung 8.30 - 12.30		Kinderbetreuung 8.30 - 12.30		Kinderbetreuung 8.30 - 12.30		Kinderbetreuung 8.30 - 12.30					
Pilates P 4.10. - 13.12.2010 Birgit 9.00 - 10.00	Spinning Easy Nathalie 9.00 - 10.00	Med. Beckenboden Gruppe Desirée 8.30 - 9.30	Figurtraining Birgit 9.00 - 10.00	Med. Beckenboden Gruppe Birgit 9.00 - 10.00	Spinning Basic Dirk 9.00 - 10.00	Figurtraining Birgit 9.00 - 10.00	Nordic-Walking P 7.10. - 9.12.2010 Dirk 9.15- 10.45	Pilates P 4.6. - 31.12.2010 Silke 8.30 - 9.30					
Bauch-Powertraining Cindy 10.15 - 10.35		Step & Body Christina 9.30 - 10.30		Wirbelsäulengymnastik P 18.8. - 20.10.2010 Cindy 10.15 - 11.15		Bauch Powertraining Cindy 9.40 - 10.00							
Stretching Birgit 10.00 - 11.00		50 Plus Seniorengymnastik P 17.8. - 19.10.2010 Christina 10.30 - 11.30				Dance Aerobic Basic 10.00 - 11.00		Bodystyling Silke 9.35 - 10.35				Team Rowing 11.00 - 12.00	
Nordic Walking P 4.10. - 13.12.2010 Heike 18.15 - 19.45						Seniorentaining P 7.10. - 9.12.2010 Cindy 15.30 - 16.30							
Bauch, Beine, Po Stefanie Z. 17.30 - 18.30		GYROKINESIS 17.45 - 19.00				Yoga Verena 16.30 - 17.30		Aquagymnastik Gehörlosenschule Stegen P 17.9. - 19.11.2010 17.00 - 18.00					
Team Rowing Short Stephan 18.30 - 19.00	Bauch Powertraining 19.15 - 19.35					Bauch,Beine,Po Stefanie Z. 18.00 - 19.00		Aquagymnastik Gehörlosenschule Stegen P 17.9. - 19.11.2010 18.00 - 19.00					
Figurtraining Christina 18.30 - 19.30 R 1		Körper-Aktiv GFÜ Birgit 19.00 - 20.00		Team Rowing L Dirk 19.00 - 20.00		Step Christina 19.00 - 20.00							
Hatha Yoga Christina 19.45 - 20.45				Bodystyling 4U Sandra 19.00 - 20.00		Spinning Thomas 19.00 - 20.00							
Tae Bo Intro Desirée 19.45 - 20.45		Pilates P 17.8. - 19.10.2010 Sandra 20.15 - 21.15 R 1		TaeBo Stephan 20.00 - 21.00		Wirbelsäulengymnastik P 7.10. - 9.12.2010 Christina 20.15 - 21.15							

Änderungen vorbehalten

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