

Kursplan

Gültig ab 1. Januar 2019 (Änderungen vorbehalten)

Stand: 16.01.2019



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Ulrike 9.00 - 9.55	SPINNING Easy Stephan 9.00 - 9.55	Med. Beckenbodentraining Désirée 8.30 - 9.25	Figurtraining Birgit / Silke 9.00 - 9.55	Med. Beckenboden Gruppe Birgit 9.00 - 9.55	SPINNING Basic Dirk 9.00 - 9.55	Bodystyling Iveta 9.00 - 9.55	Faszien-Gym Stephanie 9.00 - 9.55	Pilates Silke R2 9.00 - 9.55		Spinning Dirk 10.15 - 11.10
			Balance Training Silke / Birgit 10.00 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik Heike 10.15 - 11.10			Dance-Aerobic Basic 10.00 - 10.55	ZUMBA Eileen 9.00 - 9.55		Bauch, Beine Po 10.30 - 11.25
Stretching Birgit 10.00 - 10.55		50 Plus Gymnastik Stephanie 10.35 - 11.30				Hatha Yoga Iveta 10.15 - 11.10		bodyART Eileen 10.00 - 10.55		Team Rowing Dirk 11.30 - 12.25
Nordic Walking Winterpause 18.15-19.45 Uhr		ZUMBA Milan 18.00 - 18.55 Uhr						Hatha Yoga Andrea 16.15 - 17.10		
Bauch, Beine, Po Stephanie 17.30 - 18.25		Spinning Heike 19.00 - 19.55		Spinning Dirk 18.00 - 18.55		Bauch, Beine, Po Stephanie 18.00 - 18.55		Spinning Heike 17.30 - 18.25		
Team Rowing Short Stephan 18.30 - 19.00	Bauch Powertraining 19.15 - 19.35	IRONFITNESS Kirstin 19.15 - 20.10		M.A.X. Stephan 18.00 - 18.30	Stretching / Faszientraining g Stephan 18.35 - 18.55	deepWORK Désirée 18.00 - 18.55 Uhr				
Bodystyling Iveta 18.45 - 19.40				Team Rowing L Dirk 19.15 - 20.10		Spinning Stephan 19.00 - 19.55				
Hatha Yoga Iveta 19.45 - 20.40				Zumba 19.00 - 19.55		IRONFITNESS Basic Sandra 19.05 - 20.00		Wirbelsäulengymnastik Maty 19.30 - 20.25		
TosoX Tech Melanie 20.00 - 20.55		bodyART/Wirbelsäulengymnastik Maty 20.20 - 21.15 R 1		TosoX Reiner 20.00 - 20.55		Wirbelsäulengymnastik Simon 20.15 - 21.10				

PK = Präventionskurs §20, 10 Einheiten, KW 1-10, 11-20, 21-30, 41-50 (Terminänderungen sind möglich)

Öffnungszeiten

Fitness: Montag - Freitag: 08.00 - 22.30 Uhr, Samstag: 13.00 - 19.00 Uhr, Sonntag: 10.00 - 19.00 Uhr

Sauna: Montag - Freitag: 11.00 - 22.20 Uhr, Samstag: 13.00 - 18.50 Uhr, Sonntag: 10.00 - 18.50 Uhr

Wellnesshaus Sporbeck: nach Terminvereinbarung Telefon: 07661 / 627654 oder 4579