



KURSPLAN

ab 05.09.2022 - 31.12.2022

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! **SCHWARZE Kurse** sind ausschließlich für MITGLIEDER. Mitglieder dürfen auch alle anderen Kurse flexibel besuchen.

Rehasportler ohne ZZ dürfen nur Ihren **ROTEN KURS** besuchen. **BLAUE KURSE** können von der KK bezuschußt werden. **GRÜNE KURSE** sind geschlossene Kurse meldet euch bitte an der Theke separat an.

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R1	R2
8.30 h Senior-FIT Annett				8.30 h Wirbel-säule Anja				8.30 h Wirbel-säule Leandra				8.30 h Wirbel-säule Silvia							
9.25 h Senior-FIT Annett			9.00 h REHA Zirkel Dani	9.25 h Pilates 55' Silvia				9.25 h Wirbel-säule Leandra				9.35 h Zumba Gold Doreen			9.30 h REHA Zirkel Dani				
				10.30 h Senior-FIT Anja	10.30 h BEIN-FIT Leandra			10.20 h BBP Leandra	Babys mit im Kurs		10.00 h REHA Zirkel Annett	10.30 h Wirbel-säule Dani				10.30 h Wirbels./ Becken- boden	Babys mit im Kurs Leandra		
				12.00 h Vital & Fit Anja				11.30 h Body- work Annett											
14.00 h Wirbel-säule Leandra								14.00 h Wirbels./ Yoga Silvia											
				16.10 h Wirbel-säule Annett				16.00 h Rücken-FIT Annett/				16.00 h Wirbels./ Stretch Leandra	16.00 h FIT KIDS 7-12 Paola						
16.50 h Wirbel-säule Leandra				17.00 h Wirbel-säule Annett	16.45 h FIT KIDS 7-12 Paola					17.15 h Pilates Silvia	17.10 h Zirkel FIT Anja	17.00 h Wirbel-säule Paola		17.00 h REHA Zirkel Leandra					
		17.55 h Hatha Yoga Anja		17.50 h Functional Workout Paola						18.15 h Pilates fortgesch. Silvia	18.05 h REHA Zirkel Annett	18.05 h Functional Step Paola	18.00 h Wirbel-säule 55' Doreen			ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports- App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.			
	19.15 h Pilates Doreen				19.00 h Wirbel-säule 55' Paola			19.05 h Wirbel-säule Anja											