

Corona Kursplan 44. KW

Montag 26.10.2020

09.30 – 10.15 Uhr	Bodyforming	Steffi	R1
11.00 – 11.45 Uhr	Rücken Fit	Denise	R1
15.00 – 16.15 Uhr	Yoga	Sandra	R3
17.30 – 18.30 Uhr	Outdoorcycling	Dieter	Outdoorfläche
18.30 – 19.30 Uhr	Indoorcycling	Ralf	R3a
18.30 – 19.15 Uhr	Bodyforming	Beata	R1
18.30 – 19.15 Uhr	Rücken Fit	Myriam	R2
19.30 – 20.15 Uhr	Pilates	Marita	R3
19.30 – 20.15 Uhr	Step	Beata	R1
19.45 – 20.45 Uhr	Indoorcycling	Ralf	R3a
20.30 – 21.30 Uhr	Cross Attack	Cora	R2

Dienstag 27.10.2020

09.00 – 09.45 Uhr	Pilates	Sandra	R3
09.00 – 09.45 Uhr	Fitness	Claudia	R1
10.00 – 10.45 Uhr	Rücken Fit	Claudia	R1
18.00 – 18.45 Uhr	Bodyforming	Steffi	R1
18.30 – 19.30 Uhr	Indoorcycling	Peter/ Kerstin	R3a
19.00 – 19.45 Uhr	Rücken Fit	Angela	R1
19.00 – 20.00 Uhr	Pilates	Marita	R3
19.45 – 20.45 Uhr	Indoorcycling	Peter/ Kerstin	R3a

Mittwoch 28.10.2020

09.00 – 09.45 Uhr	Yoga	Nina	R1
09.30 – 10.30 Uhr	Outdoorcycling	Dieter	Outdoorfläche
10.00 – 10.45 Uhr	Bodyforming	Nina	R1
11.00 – 11.45 Uhr	Rücken Fit	Renate	R1
18.00 – 18.45 Uhr	Bodyforming	Cora	R1
18.30 – 19.15 Uhr	Bodyforming	Marcelo	R2
18.30 – 19.30 Uhr	Indoorcycling	Petra	R3a
19.00 – 19.45 Uhr	Step	Cora	R1
19.30 – 20.15 Uhr	Latino Dance	Marcelo	R2
19.30 – 20.30 Uhr	Outdoorcycling	Ralf	Outdoorfläche
20.00 – 21.15 Uhr	Yoga	Nina	R3a

Donnerstag 29.10.2020

09.00 – 09.45 Uhr	Rücken Fit	Denise	R1
09.00 – 09.45 Uhr	Pilates	Sandra	R2
10.00 – 10.45 Uhr	Bodyforming	Steffi	R1
18.00 – 18.45 Uhr	Zumba	Claudia	R1
18.00 – 18.45 Uhr	Pilates	Denise	R3
19.00 – 19.45 Uhr	Bodyforming	Anetta	R1
19.00 – 20.00 Uhr	Outdoorcycling	Elke	Outdoorfläche

Freitag 30.10.2020

10.00 – 10.45 Uhr	Bodyforming	Birgit	R2
10.00 – 11.15 Uhr	Kundalini Yoga	Heike	R3
11.00 – 11.45 Uhr	Rücken Fit	Birgit	R1
17.00 – 17.45 Uhr	Jumping	Jana	R1
17.45 – 18.45 Uhr	Outdoorcycling	Dieter	Outdoorfläche
18.00 – 18.45 Uhr	Fit Mix	Anetta	R1
19.00 – 20.00 Uhr	Outdoorcycling	Dieter	Outdoorfläche

Samstag 31.10.2020

09.30 – 10.15 Uhr	Bodyforming	Marina	R1
10.30 – 11.15 Uhr	Pilates	Marina	R1
12.15 – 13.00 Uhr	Pump & Lift	Willi	R1
17.00 – 17.45 Uhr	Functional	Cora	R1
18.00 – 18.45 Uhr	Step	Cora	R1

Sonntag 01.11.2020

09.30 – 10.15 Uhr	Zumba	Claudia	R1
10.15 – 11.15 Uhr	Pilates	Marita	R3
10.30 – 11.15 Uhr	Step	Beata	R1
11.30 – 12.15 Uhr	Bodyforming	Beata	R1
11.30 – 12.45 Uhr	Yoga	Lilli	R3
16.30 – 17.15 Uhr	Rücken Fit	Denise	R1
18.30 – 19.15 Uhr	Bodyforming	Marta	R1

Angabe der Kurstrainer ohne Gewähr. Stand: 30.10.2020