

## Kursplan Fitness am Park ab 1.9.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30-10.30 Uhr <b>TF</b> Circle Fit Martin	9.00-9.55 Uhr <b>K1</b> Wirbelsäulengym Sabine	9.00-9.55 Uhr <b>K1</b> Wirbelsäulengym Kasia	9.00-9.55 Uhr <b>K1</b> Pilates Sabine	9.00-9.55 Uhr <b>K1</b> Wirbelsäulengym Felix		9.15-10.30 Uhr <b>K1</b> Yoga Kathi
9.30-10.25 Uhr <b>K1</b> Rückenfit Sandra	10.00-10.55 Uhr <b>K2</b> Wirbelsäulengym Tom*	9.15-10.15 Uhr <b>TF</b> Circle Fit Martin	9.30-9.55 Uhr <b>TF</b> Sling Fitness* Mona	9.30-9.55 Uhr <b>TF</b> Sling Fitness* Mona	10.30-11.25 Uhr <b>K1</b> Bodyshape Stella	10.35-11.30 Uhr <b>K1</b> Rückenfit Mario
9.30-10.25 Uhr <b>K2</b> Pilates Marga	10.00- 10.55 Uhr <b>K1</b> Pilates Sabine	10.00-10.55 Uhr <b>K1</b> Bodywork Kasia	10.00-10.55 Uhr <b>K2</b> Qi Gong Britta *	10.00-10.55 Uhr <b>K1</b> Bodyshape Felix	11.30-12.25 Uhr <b>K1</b> Danceaerobic Stella	11.35-13.00 Uhr <b>K1</b> Weekend Special Mario
10.35-11.00 Uhr <b>TF</b> Sling Fitness Martin	11.00-11.55 Uhr <b>K2</b> Rückenfit Tom*	11.15-12.00 Uhr <b>K2</b> Rehasport Martin	10.00-10.55 Uhr <b>K1</b> Wirbelsäulengym Sabine	10.00-11.00 Uhr <b>TF</b> Circle Fit Mona	12.45-13.15 Uhr <b>K1</b> Zumba Toning Nicole	
10.40-11.30 Uhr <b>K1</b> Zumba Gold Sandra			11.00-11.55 Uhr <b>K1</b> Rückenyoga Sabine	11.15-11.45 Uhr <b>K1</b> Faszienfit Mona	13.15-14.05 Uhr <b>K1</b> Zumba Nicole	
10.45-11.40 Uhr <b>K2</b> Cycling Jenny						
17.00-17.55 Uhr <b>K1</b> Wirbelsäulengym Emanuele*	16.00-16.45 Uhr <b>K1</b> Rehasport Martin					
17.00-17.30 Uhr <b>TF</b> Express Workout Mona	16.10-16.40 Uhr <b>K2</b> Zumba Toning Nicole					
17.00-17.55 Uhr <b>K2</b> Cycling Marcel	16.40-17.30 Uhr <b>K2</b> Zumba Nicole	17.00-17.50 Uhr <b>K2</b> Zumba Annemary				
18.00-18.55 Uhr <b>K1</b> Pilates Emanuele*	17.00-18.00 Uhr <b>TF</b> Circle Fit Martin	17.00-17.55 Uhr <b>K1</b> Rückenyoga Sabine	17.10 - 18.25 Uhr <b>K1</b> Poweryoga Stefan			
17.30-18.00 Uhr <b>TF</b> Faszienfit Mona	18.00-18.55 Uhr <b>K2</b> Bodyshape Faouzi	18.00-18.55 Uhr <b>K2</b> Langhanteltraining Jasmin	17.30-17.55 Uhr <b>TF</b> Sling Fitness* Marcel	17.00-17.55 Uhr <b>K2</b> Cycling Marcel		17.00-17.55 Uhr <b>K1</b> Langhanteltraining Ines
18.05-18.30 Uhr <b>TF</b> Sling Fitness* Marcel	18.00-18.55 Uhr <b>K1</b> Rückenyoga Sabine	18.00-18.55 Uhr <b>K1</b> Pilates Sabine	18.00-18.20 Uhr <b>TF</b> Bauch Spezial Marcel	17.00-17.55 Uhr <b>K1</b> Langhanteltraining Suzana		18.00-18.55 Uhr <b>K1</b> Danceaerobic Ines
18.00-18.55 Uhr <b>K2</b> Cycling II Marcel	18.00-18.25 Uhr <b>TF</b> Sling Fitness* Martin	18.30-18.55 Uhr <b>TF</b> Sling Fitness* Marcel	18.00-18.55 Uhr <b>K2</b> Wirbelsäulengym Emanuele*	18.00-18.55 Uhr <b>K1</b> Bodyshape Suzana		
18.30 - 19.15 Uhr <b>TF</b> 19.15 - 20.00 Uhr <b>TF</b> Box fit*	18.30-18.50 Uhr <b>TF</b> Bauch Spezial Martin	19.00-19.55 Uhr <b>K2</b> Cycling Matthias	18.30-19.25 Uhr <b>K1</b> Bodyshape Mario	19.00-19.55 Uhr <b>K1</b> Pilates Suzana		
19.00-19.55 Uhr <b>K1</b> Step 1 Mario	19.00-19.55 Uhr <b>K2</b> Step 2 Ines	19.00-19.55 Uhr <b>K1</b> Bodyshape Ines	19.00-19.55 Uhr <b>K2</b> Pilates Emanuele*			
19.00-20.15 Uhr <b>K2</b> Yoga Suzann	19.00-19.55 Uhr <b>K1</b> Bodywork Sabine	19.15-20.00 Uhr <b>TF</b> Box Fit* Marcel	19.30-20.25 Uhr <b>K1</b> Tae Bo Mario	<b>Kinderbetreuung:</b> Montag 16:30 - 19:30 Uhr Mittwoch 16:30 - 19:30 Uhr Freitag: 9.30 - 11.30 Uhr Sonntag 9:00 - 12:00 Uhr		
20.00-20.55 Uhr <b>K1</b> Tae Bo Mario	20.00-21.15 Uhr <b>K1</b> Yoga Stefan	20.00-20.55 Uhr <b>K1</b> Danceaerobic Ines	20.05-20.55 Uhr <b>K2</b> Zumba Vanessa			<b>Öffnungszeiten:</b> Montag - Freitag Samstag + Sonntag Feiertag
<b>K1</b> = Kursraum 1 (OG)	<b>K2</b> = Kursraum 2 (OG)	<b>TF</b> = Trainingsfläche (UG)			* Begrenzte Teilnehmerzahl * Trainer durch die Krankenkassen zertifiziert	