

Kursplan Fitness am Park ab 1.11.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30-10.30 Uhr TF Circle Fit Martin	9.00-9.55 Uhr K1 Wirbelsäulengym Sabine	9.00-9.55 Uhr K1 Wirbelsäulengym Kasia	9.00-9.55 Uhr K1 Pilates Sabine	9.00-9.55 Uhr K1 Wirbelsäulengym Felix		9.15-10.30 Uhr K1 Yoga Kathi
9.30-10.25 Uhr K1 Rückenfit Sandra	10.00-10.55 Uhr K2 Wirbelsäulengym Tom*	9.15-10.15 Uhr TF Circle Fit Martin	9.30-9.55 Uhr TF Sling Fitness* Mona	9.30-9.55 Uhr TF Sling Fitness* Mona	10.30-11.25 Uhr K1 Bodyshape Stella	10.35-11.30 Uhr K1 Rückenfit Mario
9.30-10.25 Uhr K2 Pilates Marga	10.00- 10.55 Uhr K1 Pilates Sabine	10.00-10.55 Uhr K1 Bodywork Kasia	10.00-10.55 Uhr K2 Qi Gong Britta *	10.00-10.55 Uhr K1 Bodyshape Felix	11.30-12.25 Uhr K1 Danceaerobic Stella	11.35-13.00 Uhr K1 Weekend Special Mario
10.35-11.00 Uhr TF Sling Fitness Martin	11.00-11.55 Uhr K2 Rückenfit Tom*	11.15-12.00 Uhr K2 Rehasport Martin	10.00-10.55 Uhr K1 Wirbelsäulengym Sabine	10.00-11.00 Uhr TF Circle Fit Mona	12.45-13.15 Uhr K1 Zumba Toning Nicole	
10.40-11.30 Uhr K1 Zumba Gold Sandra			11.00-11.55 Uhr K1 Rückenyoga Sabine	11.00-11.30 Uhr K1 Faszienfit Felix	13.15-14.05 Uhr K1 Zumba Nicole	
10.45-11.40 Uhr K2 Cycling Jenny						
17.00-17.55 Uhr K1 Wirbelsäule Emanuele*	16.00-16.45 Uhr K1 Rehasport Martin					
17.00-17.30 Uhr TF Express Workout Mona	16.10-16.40 Uhr K2 Zumba Toning Nicole					
17.00-17.55 Uhr K2 Cycling Marcel	16.40-17.30 Uhr K2 Zumba Nicole					
18.00-18.55 Uhr K1 Pilates Emanuele*	16.45-17.55 Uhr K1 TaeKwonDo Giovanni	17.00-17.50 Uhr K2 Zumba Annemary	17.00-17.45 Uhr K2 Rehasport Antje	16.00-16.45 Uhr K2 Rehasport Antje		
17.30-18.00 Uhr TF Faszienfit Mona	17.00-18.00 Uhr TF Circle Fit Martin	17.00-17.55 Uhr K1 Rückenyoga Sabine	17.10 - 18.25 Uhr K1 Poweryoga Stefan	17.00-17.55 Uhr K2 Cycling Marcel		
18.05-18.30 Uhr TF Sling Fitness* Marcel	18.00-18.55 Uhr K2 Bodyshape Faouzi	18.00-18.55 Uhr K2 Aroha Melitta	17.30-17.55 Uhr TF Sling Fitness* Marcel	17.00-17.55 Uhr K1 Langhanteltraining Suzana		17.00-17.55 Uhr K1 Langhanteltraining Ines
18.00-18.55 Uhr K2 Cycling Marcel	18.00-18.55 Uhr K1 Rückenyoga Sabine	18.00-18.55 Uhr K1 Pilates Sabine	18.00-18.20 Uhr TF Bauch Spezial Marcel	18.05-19.00 Uhr K2 TaeKwonDo Giovanni		18.00-18.55 Uhr K1 Danceaerobic Ines
18.30-19.15 Uhr TF Box fit* Dennis	18.00-18.25 Uhr TF Sling Fitness* Martin	18.30-18.55 Uhr TF Sling Fitness* Dennis	18.00-18.55 Uhr K2 Wirbelsäule Emanuele *	18.00-18.55 Uhr K1 Bodyshape Suzana		
19.15-20.00 Uhr TF Box fit* Dennis	18.30-18.50 Uhr TF Bauch Spezial Matthias	19.00-19.55 Uhr K2 Cycling Matthias	18.30-19.25 Uhr K1 Bodyshape Mario	19.00-19.55 Uhr K1 Pilates Suzana		
19.00-19.55 Uhr K1 Step 1 Mario	19.00-19.55 Uhr K2 Step 2 Ines	19.00-19.55 Uhr K1 Bodyshape Ines	19.00-19.55 Uhr K2 Pilates Emanuele *	19.05-20.00 Uhr K2 TaeKwonDo Giovanni		
19.00-20.15 Uhr K2 Yoga Patricia	19.00-19.55 Uhr K1 Bodywork Sabine	19.15-20.00 Uhr TF Box Fit* Dennis	19.30-20.25 Uhr K1 Tae Bo Mario	Kindertbetreuung: 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 K1 Tae Bo Mario	20.00-21.15 Uhr K1 Yoga Stefan	20.00-20.55 Uhr K1 Danceaerobic Ines	20.00-20.50 Uhr K2 Zumba Vanessa			Öffnungszeiten: Montag - Freitag Samstag + Sonntag Feiertag
K1 = Kursraum 1 (OG)	K2 = Kursraum 2 (OG)	TF = Trainingsfläche (UG)	seperate Mitgliedschaft	*Begrenzte Teilnehmerzahl	*Trainer durch die Krankenkassen zertifiziert	