

Kursprogramm

gültig ab 07. Februar 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Legende
9.00 - 10.00 GyR Qi Gong - Fr. Heim <i>nicht in den Ferien</i>	8.45 - 10.15 Nordic Walking Fr. Hermann	8.45 - 9.30 GyR Fit in den Tag Fr. Hermann	P Wirbelsäulengymnastik	9.00 - 10.15 GyR Yoga Fr. Weber	9.30 - 10.30 GyR Balance Motion Fr. Lehrberger	GyR =Gymnastikraum im Erdgeschoß CCR =Gymnastikraum im Untergeschoß SW =Schwimmbad TR =Trainingsraum Öffnungszeiten: Mo bis Fr 6 bis 22 Uhr Sa und So 9 bis 19 Uhr Feiertage 9 bis 14 Uhr Kinderbetreuung: Mo,Di,Do,Fr 9 bis 11 Uhr
10.00 - 11.00 GyR Qi Gong - Fr. Heim <i>nicht in den Ferien</i>	10.30 - 11.00 SW Aqua-Fit Fr. Lehrberger	9.30 - 10.00 SW Aqua-Fit Fr. Hermann	10.30 - 11.00 SW Aqua - Fit Fr. Lehrberger	9.30 - 10.00 SW Aqua Fit Hr. Faller	10.00 - 11.30 CCR Cardio-Cycling Seifried	
10.30 - 11.15 TR SET-Kurs Hr. Faller	11.00 - 11.45 GyR Wirbelsäulengymnastik Fr. Lehrberger	9.30 - 10.30 CCR Cardio- Cycling Fr. Lehmeier	P Wassergymnastik	11.00 - 11.45 GyR Pilates - Workout Fr. Lehrberger		
		11.00 - 11.45 CCR Pilates - Workout Fr. Lehrberger				
P Wassergymnastik			16.45 - 17.45 GyR Entspannung (Yoga) Fr. Weber	P Nordic Walking		
17.00 - 17.30 GyR Stretch-Express Fr. Lehrberger	17.45 - 18.15 GyR Bauch-Express Fr. Lehmeier		P Beckenbodengymnastik	16.00 - 16.45 GyR Wirbelsäulengymnastik Fr. Lehrberger		
17.30 - 18.15 GyR Balance Motion Fr. Lehrberger	18.30 - 19.30 CCR Cardio-Cycling Einsteiger Fr. Lehmeier	P Wirbelsäulengymnastik	17.00 - 17.30 SW Aqua - Fit Hr. Faller	17.00 - 17.30 SW Aqua Fit Fr. Lehrberger		
	18.30 - 19.00 SW Aqua-Fit Hr. Schambach	18.00 - 18.45 GyR Cardio-Fit - Fatburner Fr. Hein	18.00 - 18.30 GyR Wirbelsäulengymn.-Express Hr. Faller	P Wassergymnastik		
	19.15 - 20.00 TR SET-Kurs Fr. Elze	P Wassergymnastik	P Entspannung			
19.15 - 20.15 CCR Cardio- Cycling Fr. Lehmeier	19.15 - 20.15 GyR Yoga Fr. Weber	18.45 - 19.30 GyR Flexibar Fr. Hein	19.00 - 19.45 TR SET-Kurs Hr. Schambach	18.30 - 19.30 GyR Bauch Beine Po Fr. Lehrberger		
	19.30 - 20.30 CCR Bodyforming Fr. Lehmeier	19.30 - 20.15 GyR Pilates Fr. Hein	Keine Kurse oder Kinderbetreuung an Feiertagen Mindestteilnehmeranzahl 3 Personen Bitte beachten Sie den Sonderplan für Präventionskurse.			