

Herbst/Winter-KURSPLAN 2021/2022- gültig ab Oktober 2021

	Montag			Dienstag		Mittwoch	
	Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
9:00-10:00	9:15-10:00 Bodyforming LIGHT mit Bosu Mona			9:15-9:45 Kerstin Rücken-Express		9:00-9:45 Reha-Sport** Anika	
10:00-11:00	10:15-11:15 Rücken-Fit mit Pezziball Mona				10:00-11:00 Spinning Basic Klaus	10:15-10:45 Andy Schlingentrainer	10:00-10:45 Reha-Sport** Anika
11:00-12:00	11:15-11:45 NEU!! Stretching/Faszien Mona			10:30-11:30 Qi Gong (Entspannung) Robert			
12:00-17:00							
17:00-18:00	17:00-17:45 Reha-Sport** Jenny					17:00-17:45 Faszien-Fitness Jenny	17:15-18h Autogenes Training (Entspannung) <u>i.d.Salzgrotte</u> Robert
18:00-19:00	18:00-18:45 Rücken-Fit Jenny	18:00-19:00 Spinning Fortgeschrittene Charly	18:00-19:00 Nordic Walking Outdoor Eric	18:00-18:50 HIIT Mone		18:00-19:00 Bodyforming mit Bosu Mona	18:00-18:45 Rücken-Fit Andy
19:00-20:00	19:00-19:45 Rücken-Fit Jenny	19:15-20:15 Zumba Zena	19:15-20:00 PMR (Entspannung) in der Salzgrotte Kerstin	19:00-19:50 Pilates Monika	18:30-19:30 Bauch-Beine-Po Martina NEU!!	19:10-20:00 New Step (10 Einh.) Mona NEU!!	19:00-20:00 Spinning Basic Patricia
20:00-21:00				20:00-21:00 Intensive Yoga Monika			

Herbst/Winter-KURSPLAN 2021/2022- gültig ab Oktober 2021

Donnerstag		Freitag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
	8:30-9:30 Nordic Walking Outdoor Kerstin	9:00-10:00 Power-Zirkel Kerstin	
10:00-11:00 Rücken-Fit LIGHT Kerstin			
17:00-17:45 Reha-Sport** Giulia	17:30-18:30 Spinning Fortgeschrittene Andi	17:00-18:00 HIIT Martina	17:15-18:15 Spinning Fortgeschrittene Ciro <u>ab Nov.!</u>
18:00-18:45 Reha-Sport** Giulia	18:35-18:55 Bauchtraining Klaus	18:15-19:15 Zumba Zena	
19:00-20:00 Kickbox Aerobic Aki	19:00-20:00 Spinning Fortgeschrittene Klaus		