

# Neuer Kursplan

ab 08.05.2012



Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2		Raum 1	Raum 2
08:00 - 08:50							REHA-Kurs Lutz				09:00-10:00 KINDER-KARATE A Ryan		
09:00 - 09:50	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK Jan		08:30-09:20 YOGA EINSTEIGER Birgit B.		WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK u. KASSENKURS Mandy		REHA-Kurs Lutz		WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK Kerstin		10:00-11:00 KINDER-KARATE F Ryan	09:00-10:00 YOGA 60' Birgit B.	
10:00 - 10:50	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK Jan		09:30-10:20 YOGA Birgit B.		FIT MIX 75 MIN Mandy		BAUCH, BEINE, PO Mandy		WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK Kerstin		11:00-12:00 KARATE ERWACHSENE Ryan	09:00-10:30 NORDIC WALKING* Kerstin	INDOOR CYCLING wechselnd
11:00 - 11:50	REHA-Kurs Liane	INDOOR CYCLING-E Jan						INDOOR CYCLING-E Mandy			12:30-13:20 REHA-Kurs Liane		FIT MIX wechselnd
16:00 - 16:50							16:15-16:45 KLEINE DRACHEN Ryan		REHA-Kurs Liane				
17:00 - 17:50			REHA-Kurs Lutz		BAUCH, BEINE, PO Kirsten				BAUCH, BEINE, PO Katja / Mandy	INDOOR CYCLING Kirsten			
18:00 - 18:50	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK u. KASSENKURS Jaqueline	INDOOR CYCLING-E Sören	PILATES / YOGA Kirsten		SALSA-AEROBIC Kirsten	INDOOR CYCLING-E Birgit Be	BAUCH, BEINE, PO Uli	STRETCH & RELAX Kerstin	DANCE-AEROBIC Kirsten	INDOOR CYCLING-E Katja			
19:00 - 19:50	STEP AEROBIC Jaqueline	INDOOR CYCLING-A Sören	BAUCH, BEINE, PO Kirsten	INDOOR CYCLING-E 75 Ingo	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK u. KASSENKURS Mandy	INDOOR CYCLING Birgit Be	STEP EINSTEIGER Uli		YOGA Kirsten				
20:00 - 20:50	FLEXIBAR Jaqueline		FIT MIX Kirsten		STEP EINSTEIGER Mandy		PILATES Uli						
			18:00-19:00 Beachvolleyball Training, mit Trainer				17:00-18:00 Uhr (Squash- Court 2) KINDER-KARATE Ryan						
			19:00-20:00 Beachvolleyball freies Training, ohne Trainer				17:45-19:15 Uhr (Squash- Court 2) KARATE ERWACHSENE Ryan						



- INDOOR CYCLING: Indoor Cycling für Fortgeschrittene
- INDOOR CYCLING-E: Indoor Cycling für Einsteiger
- INDOOR CYCLING-A: Deine erste Indoor Cycling- Stunde

\*: NORDIC WALKING findet auf der Alten Trainierbahn Neuenhagen statt, Treffpunkt Parkplatz gegenüber Restaurant "Zur Trainierbahn"