



Aktivitätenplan ab dem 30.01.2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 – 10:00 Yoga - KONNI -	8:45 – 9:30 Soft – Cycling - NICOLE -	9:00 – 10:00 Hot Iron® - JENNY -		9:00 – 10:00 Pilates - KONNI -	
	9:30 – 10:00 Rumpf – Stabi - NICOLE -	10:15 – 11:15 Ü'sies (Training für alle über 70) - JENNY -			
11:15 – 12:00 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. - TANJA -	10:15 – 11:00 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. - NICOLE -		11:15 – 12:00 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. - INA -	10:15 – 11:00 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. - KONNI -	
				16:00 – 16:45 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. - JENNY -	15:00 – 15:20 Bauchkiller - MARC / TANJA -
	17:00 – 17:45 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. - INA -	17:00 – 17:45 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. - MARC -		17:00 – 18:00 Hot Iron® - JENNY -	15:30 – 16:30 Indoor – Cycling - MARC / NICOLE -
18:15 – 19.10 Indoor – Cycling - MARC -	18:00 – 19:00 Fatburner Step - INA -	18:00 – 19:00 Rückenfit - NICOLE -	18:00 – 19:00  ZUMBA FITNESS - TANJA -	18:00 – 18:20 Bauchkiller - JENNY -	jeden Dienstag 19:00 – 21:00 PEP – Stunde Ernährungsberatung auf der Trainingsfläche
19:15 – 20:00 BOP - MARC -	18:30 – 18:50 Bauchkiller - TANJA -	19:15 – 20:15 Power – Cycling - NICOLE -	19:00 – 19:45 Pilates - KONNI -	18:30 – 19:15 Soft – Cycling - JENNY -	
20:00 – 21:00  ZUMBA FITNESS - TANJA -	19:00 – 20:00 Cardio Fight - TANJA -	20:20 – 20:40 Bauchkiller - NICOLE -	19:45 – 21:00 Yoga - KONNI -		
20:15 – 21:15 Indoor – Cycling - MARC -	20:15 – 21:00 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. - TANJA -		20:15 – 21:00 Rehakurs des Reha-Sport-Bildung e.V. (ab 1.3.12) - JENNY -		

regelmäßig von den
Kassen anerkannte
Präventionskurse
laut Aushang

