






## Kursplan gültig ab 17. Oktober 2011

Ausdauer		Kräftigung				Gesundheitskurse				Wellness/Entspannung				
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	
08:00-09:00 Nordic Walking				08:00-09:00 Nordic Walking										
				08:30-09:10 Beckenboden										
09:15-10:10 Bodyforming	09:15-10:10 Gesunder Rücken	09:15-10:10 Chi-Yoga-Mix		09:15-10:10 Rücken-Mix	09:15-10:10 Indoor Cycling (65-85 % of MHF)	09:00-09:55 Bodyforming		09:15-10:10 Bauch, Beine, Po + Pilates	09:00-10:10 Pump Workout			15:00-16:00 Indoor Cycling (65-85 % of MHF)	10:30-11:30 Bodyforming	10:30-11:45 Indoor Cycling (65-85 % of MHF)
10:15-11:15 Gesunder Rücken	10:15-11:15 Power Step II	10:15-11:15 Evergreen-Aerobic		10:15-11:45 Gesunder Rücken + Strech	10:15-11:15 			10:05-11:15 Qigong mit Anmeldung	10:15-11:15 					
								11:30-12:30 Entspannung (PMR)						
	17:00-17:55 Qigong mit Anmeldung													
18:00-18:55 Pump Workout	18:00-18:55 Chi-Yoga-Mix	18:30-19:25 Rücken-Mix	18:30-19:25 Pump Work	18:30-19:25 Pilates/ Rücken		18:30-19:25 Tae Bo	18:00-18:55 Body-Fit Ausdauer & Kraft	18:00-18:55 	18:00-19:00 Indoor Cycling (65-85 % of MHF)					
19:00-19:55 	19:00-19:55 Indoor Cycling (65-85 % of MHF)	19:30-20:30 Power-Step II	19:30-21:00 Yoga	19:30-20:30 	19:00-20:00 Indoor Cycling (65-85 % of MHF)	19:30-20:30 Rücken-Mix	19:00-20:30 Yoga	19:00-20:15 Pump Work						
20:00-20:30 Step & Tone	20:00-21:00 Tae Bo Intro				20:00-21:00 Indoor Cycling (65-85 % of MHF)									



An Feiertagen finden keine Kurse statt!  
Die Kurse werden zum Teil bis zu 80% von den Krankenkassen unterstützt  
Änderungen vorbehalten!