

# Kursplan

vom 19.11.-25.11.2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		9.15-10.00 Uhr <b>Qi Gong</b> mit Matthias			
10.00-10.30 Uhr <b>Aqua</b>	10.00-10.45 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b>	10.15-11.00 Uhr <b>Funktionelles Präventionstraining</b> mit Roberto	10.00-10.45 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b>	10.00-10.45 Uhr <b>BBP</b>	
11.00-12.00 Uhr <b>Faszien</b>	11.00-11.30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>	11.30-12.00Uhr <b>Aqua</b> mit Roberto	11.00-11.45 Uhr <b>Rücken Fit</b>	11.00-12.00 Uhr <b>Intensives Stretching</b>	
					16.00-16.45 Uhr <b>BBP</b>
17.00-17.45 Uhr <b>BBP</b>	17.00-17.45 Uhr <b>Vital &amp; Fit</b>	17.00-17.30 Uhr <b>Faszien</b>	17.00-17.30 Uhr <b>Aqua</b>		17.00-17.30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>
18.00-18.45 Uhr <b>RückenFit</b>	18.00-18.30 Uhr <b>Aqua</b>	17.45-18.45 Uhr <b>Intensives Stretching</b>	18.00-18.45 Uhr <b>Power Workout</b> mit Ulli	18.00-18.45 Uhr <b>TAI CHI</b> VORANMELDUNG	
19.00-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Ulli	19.00-20.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Renate	19.00-19.45 Uhr <b>Vital &amp; Fit</b>	19.00-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Ulli		

# Kursplan

Vom 26.11.-02.12.2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		9.15-10.00 Uhr <b>Qi Gong</b> mit Matthias			
10.00-10.30 Uhr <b>Aqua</b>	10.00-10.45 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b>	10.15-11.00 Uhr <b>Funktionelles Präventionstraining</b> mit Roberto	10.00-10.45 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b>	10.00-10.45 Uhr <b>BBP</b>	
11.00-12.00 Uhr <b>Faszien</b>	11.00-11.30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>	11.30-12.00Uhr <b>Aqua</b> mit Roberto	11.00-11.45 Uhr <b>Rücken Fit</b>	11.00-12.00 Uhr <b>Intensives Stretching</b>	
					16.00-16.45 Uhr <b>BBP</b>
17.00-17.45 Uhr <b>BBP</b>	17.00-17.45 Uhr <b>Vital &amp; Fit</b>	17.00-17.30 Uhr <b>Faszien</b>	17.00-17.30 Uhr <b>Aqua</b>		17.00-17.30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>
18.00-18.45 Uhr <b>RückenFit</b>	18.00-18.30 Uhr <b>Aqua</b>	17.45-18.45 Uhr <b>Intensives Stretching</b>	18.00-18.45 Uhr <b>Power Workout</b> mit Ulli		
19.00-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Ulli	19.00-20.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Renate	19.00-19.45 Uhr <b>Vital &amp; Fit</b>	19.00-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Ulli		