

gültig ab 1. April 2010

(Beginn der Gesundheitskurse s.h. Einlage!)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Gymn.Halle	W.-K.Halle	Gymn.Halle	W.-K. Halle	Gymn.Halle	W.-K.Halle	Gymn.Halle	W.-K.Halle	Gymn.Halle	W.-K.Halle
	8.00 Uhr Hüft/Kniegr. (Sandra)			8.00 Uhr 40 Plus (Heidi)	8.00-9.00 Uhr AOK		8.10 Uhr Beckenboden+ Wirbelsäule (Martina)	8.00-9.00 Uhr AOK	
9.00 Uhr Trivital (Martina) ☺	9.00 Uhr Hüft/Kniegr. (Sandra)	9.00 Uhr Cardio Fit (Anja Rau) ☺	9.00 Uhr WS-Gymn. (Sandra) 21 ☺	9.00 Uhr Muskel Mix (Heidi) ☺		9.00 Uhr Pilates(n.d.Schw.) (Sabine) ☺	9.00 Uhr Gefäßsport (Martina)	9.00-10.00 Uhr Cardio&Muskel Mix (Heidi) ☺	
10.00 Uhr BBP (Martina) ☺	10.15 Uhr indoorcycling (Timo) (R)	10.00-10.30 Uhr BMW (Anja Rau) ☺	10.00 Uhr WS-Gymn. (Sandra) 22 ☺	10.00-10.30 Uhr Stretch&Relax (Heidi) ☺		10.00 Uhr (F) Pilates(n.d.Schw.) (Sabine) ☺	10.00 Uhr WS.-Gymn. (C.Bob) 42 ☺	10.00-11.00 Uhr Muskel Mix (Heidi) ☺	
			11.00 Uhr Osteoporose Gymn. (Sandra) 23			11.00 Uhr Rückenfit (Sandra)	11.00 Uhr Diabetiker Sport (Ursel) 43	11.00- 11.30 Uhr Stretching (Heidi) ☺	
								18.00-19.30 Uhr BodyFit & Energy (Heidi)	18.00 Uhr indoorcycling (Timo/ Bernhard) (R)
				16.00-17.00 AOK		15.30 Uhr Hüft-/ Kniegr. (Ralf)			
				17.00-18.00 AOK					
17.15 Uhr Hüft-/Knie-Gruppe (Joschi)				18.00 Uhr WS-Gymn (C.Bob) 26	18.00 Uhr Rückenfit für Männer (Ralf)	18.30-19.00 Uhr Bauch-Intensiv (Nathalie)	18.00 Uhr WS-Gymn. (Martina) 45	zusätzliche Kursangebote wie Nordic Walking, Nordic Fitness, Qi Gong..... entnehmen Sie den Aushängen an der Infotafel im VfL Center	
18.30 Uhr IronPower (Steffi)	18.00-19.15Uhr indoorcycling (Bernhard) (R)		19.00 Uhr WS-Gymn. (C. Bob) 27	18.00 Uhr GetFIT (Heike)	19.00 Uhr Bodystyling (Heike)	19.00 Uhr BodyFit& Step (Andrea)	19.00 Uhr WS-Gymn. (Martina) 46		
19.30 Uhr Step ´n Style (Caro)	19.30 Uhr Pilates (A) (Steffi)	19.30 Uhr BBP (Heidi)		20.00 Uhr IronPower (Ralf)	19.30 Uhr indoorcycling (Timo) (R)				
20.30 Uhr BBP (Caro)	20.30 Uhr Pilates (F) (Steffi)	20.30 Uhr Fit-Gym. (Heidi)							

(F) Fortgeschritten
(A) Anfänger
(R) Reservierung

Von Montag bis Freitag findet jeweils von 8.45 - 11.30 Uhr Kinderbetreuung statt, montags auch von 15.00 - 18.30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)