

## Kalenderwoche 30 bis Kalenderwoche 36

<b>Kalenderwoche 30</b>				
<b>Kinderbetreuung Montag - Freitag jeweils von 8.45-11.30 Uhr</b>				
<b>Montag 26.07.</b>	<b>Dienstag 27.07.</b>	<b>Mittwoch 28.07.</b>	<b>Donnerstag 29.07.</b>	<b>Freitag 30.07.</b>
9.00-10.00 Uhr Trivital (Martina)	9.00-10.00 CardioFit (Anja)	8.00-9.00 40Plus(Heidi)	KiSS Camp	9.00-10.30 MuskelMix (Heidi)
10.00-11.00 Uhr BBP (Martina)	10.00-10.30 BMW (Anja)	9.00-10.30 MuskelMix& Stretch (Heidi)		10.30-11.00 Stretching (Heidi)
		18.30-19.30 (Ralf) Rückenfit f.Männer(WK Halle)		
18.30-19.30 Uhr IronPower (Steffi)		18.00-19.00 Uhr Get Fit (Heike)	18.30-19.00 Uhr BauchIntensiv (Nathalie)	
19.30-20.30 Step´n Style (Caro)	19.30-20.30 Uhr BBP (Heidi)	19.00-20.00 Bodystyling (Heike)		18.00-19.30 BodyFit&Energy(Heidi)
20.30-21.30 BBP (Caro)	20.30-21.30 Uhr Fit Gym (Heidi)	20.00-21.00 IronPower (Ralf)		
<b>KW 31</b>				
<b>Kinderbetreuung Mo/ Mi/ Fr jeweils von 8.45 - 11.30 Uhr</b>				
<b>Montag 2.08.</b>	<b>Dienstag 3.08.</b>	<b>Mittwoch 4.08.</b>	<b>Donnerstag 5.08.</b>	<b>Freitag 6.08.</b>
KiSS Camp	KiSS Camp	8.00-9.00 40Plus (Heidi)		9.00-10.30 MuskelMix (Heidi)
		9.00-10.00 Uhr Muskel Mix (Heidi)	11.00-12.00 Rückenfit (Sandra)	10.30-11.00 Stretching (Heidi)
18.30-19.30 Uhr IronPower (Steffi)		18.00-19.30 (Ralf) (W-K Halle) Rückenfit/Stetch&Relax	18.30-19.00 Uhr BauchIntensiv (Nathalie)	
19.30-21.00 FiTMix (Caro)	19.30-21.00 BBPFit (Heidi)	19.00-20.30 Bodystyling (Nathalie)		18.00-19.30 BodyFit& Energy (Heidi)
<b>KW 32</b>				
<b>Keine Kinderbetreuung</b>				
<b>Montag 9.08</b>	<b>Dienstag 10.08.</b>	<b>Mittwoch 11.08</b>	<b>Donnerstag 12.08.</b>	<b>Freitag 13.08.</b>
9.00-10.30 Trivital (Sandra)	9.00-10.00 Cardio Fit (Anja)	8.00-9.00 40Plus (Heidi)		9.00-10.30 MuskelMix (Heidi)
	10.00-10.30 BMW (Anja)	9.00-10.30 MuskelMix& Stretch (Heidi)	11.00-12.00 Rückenfit (Sandra)	10.30-11.00 Stretching (Heidi)
18.30-19.30 Uhr IronPower (Steffi)		18.00-19.30 (Caro)(W-K Halle) Rückenfit/Stetch&Relax	18.30-19.00 Uhr BauchIntensiv (Nathalie)	
19.30-21.00 FiTMix(Caro)	19.30-21.00 BBPFit (Heidi)	19.00-20.30 Bodystyling (Nathalie)		18.00-19.30 BodyFit& Energy (Heidi)
<b>KW 33</b>				
<b>Keine Kinderbetreuung</b>				
<b>Montag 16.08.</b>	<b>Dienstag 17.08.</b>	<b>Mittwoch 18.08.</b>	<b>Donnerstag 19.08.</b>	<b>Freitag 20.08.</b>
9.00-10.30 Trivital (Sandra)	9.00-10.00 Cardio Fit (Anja)	8.00-9.00 40Plus (Anja)		9.00-10.30 MuskelMix (Sandra)
	10.00-10.30 BMW (Anja)	9.00-10.30 MuskelMix& Stretch (Anja)	11.00-12.00 Rückenfit (Sandra)	10.30-11.00 Stretching (Sandra)
18.30-19.30 Uhr IronPower (Steffi)		18.00-19.30 (Ralf) (W-K Halle) Rückenfit/Stetch&Relax		
19.30-21.00 FiTMix (Caro)	19.30-21.00 BBP FIT (Andrea)	19.00-20.30 Bodystyling (Nathalie)	18.30-19.00 Uhr BauchIntensiv (Nathalie)	

<b>KW 34</b>		<b>keine Kinderbetreuung</b>		
<b>Montag 23.08.</b>	<b>Dienstag 24.08.</b>	<b>Mittwoch 25.08.</b>	<b>Donnerstag 26.08.</b>	<b>Freitag 27.08.</b>
9.00-10.30 Trivital (Andrea)	9.00-10.00 Cardio Fit (Anja)			9.00-10.30 MuskelMix (Sabine)
	10.00-10.30 BMW (Anja)		11.00-12.00 Rückenfit (Steffi)	10.30-11.00 Stretching (Sabine)
18.30-19.30 IronPower (Steffi)		18.00-19.30 (Ralf) (W-K Halle) Rückenfit/Stetch&Relax	18.30-19.00 Uhr BauchIntensiv (Nathalie)	
19.30-21.00 FiTMix (Caro)	19.30-21.00 BBP FIT (Andrea)	19.00-20.30 Bodystyling (Heike)		
<b>KW 35</b> Kinderbetreuung Mo/ Mi/ Fr jeweils von 8.45 - 11.30 Uhr				
<b>Montag 30.08.</b>	<b>Dienstag 31.08.</b>	<b>Mittwoch 1.09.</b>	<b>Donnerstag 2.09.</b>	<b>Freitag 3.09.</b>
9.00-10.30 Trivital (Sabine)	9.00-10.00 Cardio Fit (Caro)			9.00-10.30 MuskelMix (Sabine)
	10.00-10.30 BMW (Caro)		11.00-12.00 Rückenfit (Steffi)	10.30-11.00 Stretching (Sabine)
18.30-19.30 Iron Power (Steffi)		18.00-19.30 (Ralf) (W-K Halle) Rückenfit/Stetch&Relax	18.30-19.00 Uhr BauchIntensiv (Nathalie)	
19.30-21.00 FiTMix (Caro)	19.30-21.00 BBP FIT (Andrea)	19.00-20.30 Bodystyling (Heike)		
<b>KW 36</b> Kinderbetreuung Montag - Freitag jeweils von 8.45-11.30 Uhr				
<b>Montag 6.09.</b>	<b>Dienstag 7.09.</b>	<b>Mittwoch 8.09.</b>	<b>Donnerstag 9.09.</b>	<b>Freitag 10.09.</b>
9.00-10.30 Trivital (Anja)	9.00-10.00 Cardio Fit (Anja)	8.00-9.00 40Plus (Heidi)		9.00-10.30 MuskelMix (Heidi)
	10.00-10.30 BMW (Anja)	9.00-10.30 MuskelMix& Stretch (Heidi)	11.00-12.00 Rückenfit (Steffi)	10.30-11.00 Stretching (Heidi)
18.30-19.30 IronPower (Steffi)		18.00-19.30 (Ralf) (W-K Halle) Rückenfit/Stetch&Relax	18.30-19.00 Uhr BauchIntensiv (Nathalie)	
19.30-21.00 FiTMix (Caro)	19.30-21.00 BBP FIT (Heidi)	19.00-20.30 Bodystyling (Heike)		18.00-19.30 BodyFit& Energy (Heidi)

VfL Fitness- und Gesundheitsstudio



# Sommerkursprogramm 2010

gültig von 26.07. - 10.09.2010

