

Gymnastikplan

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Sa.	So.
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
9.30-10.30 Fit in die Woche	mit Kinderbetreuung	9.30-10.30 Reha Gym	9.00-10.00 Pumpin Marion	mit Kinderbetreuung		9.30-10.30 Reha Gym	9.30-10.30 Figurtraining Barbara	mit Kinderbetreuung	9.30-10.30 Rückenfit Renate						9.00-11.00 Karate Schule
10.30-11.30 Pilates Marion		10.30-11.30 Reha Gym													
	14.00-18.00 Kinderballett			14.00-20.00 Kinderballett			14.00-20.00 Kinderballett		16.00-16.45 Fit-kids ab 5 Jahre	14.00-20.00 Kinderballett			14.00-19.30 Kinderballett	14.00-16.00 Karate schule	
	18.00-18.30 Rücken fitness		17.30-18.30 BBP Barbara GEK		17.45-18.45 Pilates GEK				16.45-17.45 Dancing Kids ab 8 Jahre						
18.00-19.00 AOK	18.30-19.00 Bauch-Total	17.45-18.45 Reha-Gym	18.30-19.30 Dance Latein-amerikanische Bewegungen Ute		19.00-20.00 Pilates Sandra Fortgeschr.	18.00-19.00 Rücken fitness Anette	18.00-19.00 Qi Gong Karateschule	17.45-19.00 Karate schule				17.45-18.45 Yoga Anfänger			
19.00-20.00 Figurtraining Andrea	19.00-20.00 AOK		20.00-21.00 Pilates Sandra Anfänger		20.00-21.00 Pilates Sandra Anfänger	19.00-20.00 Step Aerobic Anette	19.00-20.00 Ballett Erwachsene	19.00-20.00 Reha-Gym	19.00-20.00 Pumping Marion			18.45-20.00 Yoga Fortgeschritt.			
20.00-21.30 ▽ WT Dieter			19.30-20.30 BOP Ute			20.00-21.00 Taerobic Martina	20.00-21.30 ▽ WT Dieter		20.00-21.30 Karate schule	20.00-21.30 ▽ WT Dieter	20.00-20.30 Stretch+ Relax Marion				

ab
13.01.2012

Informationen:



Präventionskurse werden von vielen Krankenkassen bis zu 100 % bezuschußt.

- Bitte bringen Sie keine Gläser oder Flaschen in die Kursräume!
- Bitte für die Kurse ein Handtuch und geeignete Sportschuhe mitbringen!
- Vertretungen und Kursänderungen bleiben dem Studio vorbehalten!
Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge!

Stand: 2011-12

Zeichenerklärungen :

Raum 1 : großer Gymnastikraum
Raum 2 : kleiner Gymnastikraum
Raum 3 : Seminarraum

Die Beschreibung der Kurse befindet sich auf der Rückseite!



Zuzahlung auf Fitnessvertrag

Kinderbetreuung :

Vormittags:

mit Brezel und Getränke € 1,50
jedes weitere Geschwisterkind 0,50 €

Montag und Mittwoch : 9.15 - 11.30

Dienstag: 9.00 - 11.30

