

# KURSÜBERSICHT ...ab Dez. 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>CXWORX</b> 08.45-09.15 Uhr	<b>SENIORENFITNESS</b> 08.45-09.30 Uhr	<b>PRÄVENTIONSKURS</b> Schmerzfrei leben 08.10-09.15 Uhr****	<b>PILATES</b> 9.00-09.55 Uhr	<b>BODYPUMP</b> 08.45-09.45 Uhr	
<b>STEP AEROBIC</b> 09.15-09.55 Uhr Level 1-2	<b>PILATES</b> 09.55-10.45 Uhr	<b>POUND ROCK</b> (10 Blockkurs) 09.15-10.00 Uhr	<b>REHA SPORT</b> 10.00-10.45 Uhr *****	<b>REHA SPORT</b> 10.00-10.45 Uhr *****	
<b>LnB MOTION</b> 10.00 - 11.00 Uhr ****		<b>REHA SPORT</b> 10.00-10.45 Uhr *****	<b>DANCE KIDS 5</b> 14.30-15.15 Uhr		<b>WEEKEND POWER</b> 13.00-14.00 Uhr
	<b>DANCE KIDS 2</b> 15.00-15.45 Uhr		<b>DANCE KIDS 6</b> 15.15-16.00 Uhr		<b>WEEKEND POWER</b> 14.00-15.00 Uhr (Bodypump, CX WORX, Pound Rock) im Wechsel
	<b>DANCE KIDS 3</b> 15.45-16.30 Uhr	<b>RÜCKENFIT / BAUCH WEG</b> 17.00-17.30 Uhr	<b>DANCE KIDS 7</b> 16.00-16.45 Uhr	<b>REHA KURS</b> 17.00-17.45 Uhr *****	
<b>REHA KIDS</b> 16.30-17.15 Uhr ****	<b>DANCE KIDS 4</b> 16.30-17.15 Uhr	<b>POUND ROCK</b> 17.30-18.15 Uhr	<b>HoMe-BSG</b> 17.00-17.45 Uhr ****	<b>STEP AEROBIC</b> 17.45-18.35 Uhr Level 1 - 2	
<b>DANCE KIDS 1</b> 17.25-18.10 Uhr	<b>STEP 2</b> 18.00-18.50 Uhr	<b>BODY FIT</b> 18.15-19.05 Uhr	<b>BODYPUMP 45</b> 18.00-18.45 Uhr	<b>BODYPUMP</b> 18.45-19.45 Uhr	
<b>BBP / RÜCKEN FIT</b> 18.10-19.00 Uhr	<b>PILATES</b> 19.00-19.50 Uhr	<b>LnB SCHMERZKURS</b> 19.15-20.10 Uhr Level 1 *****	<b>CXWORX</b> 18.45-19.15 Uhr		
<b>SH'BAM</b> 19.00-19.45 Uhr			<b>SH'BAM</b> 19.15-20.00 Uhr		
<b>BODYPUMP</b> 20.00-21.00 Uhr	<b>CXWORX / BODYPUMP Express</b> 20.00-20.55 Uhr	<b>REHA SPORT</b> 20.15-21.00 Uhr *****	<b>PRÄVENTIONSKURS</b> Schmerzfrei leben 20.00-21.00 Uhr****		

\*\*\*\*\* interne Kurse (Anmeldung erforderlich) Level 1= Beginner Level 2 = mittleres Tempo