

KURSPLAN

Alle Kurse finden bei mindestens 5 Teilnehmern statt. Die Mitarbeiter der Fitness-Theke geben sehr gern Auskunft. 03501 – 79 00 17

gültig ab 10.03.2010

MONTAG

08:00 – 09:00

WSG

Angela

09:00 – 10:00

WSG für Männer

Angela

10:00 – 11:00

WSG für Frauen

Angela

18:30 – 19:30

Rückenfit

Anja / Michael

19:00 – 20:30

Quigong

Gabriele Köhler

19:30 – 21:00

Bodystyling

Angela

DIENSTAG

10:00 – 11:00

Rehasport

Gesundheitssportverein

Mineralgetränk-
pauschale
x-mal trinken

für 1,50€

pro Tag und Person
gibt es an der
Fitness-Theke

16:45 – 17:30

Zirkeltraining

Trainerteam

18:30 – 19:30

Body-Drill

Elke

19:45 – 20:30

Fatburn-Zirkel

Trainerteam

MITTWOCH

09:00 – 10:00

Fit im Alter

Claudia

10:15 – 11:00

Zirkeltraining

Trainerteam

10:00 – 11:00

Rehasport

Gesundheitssportverein

16:45 – 17:30

Zirkeltraining

Trainerteam

18:00 – 20:00

Rehasport

Gesundheitssportverein

20:00 – 21:00

Spinning

Martin

DONNERSTAG

10:00 – 11:00

Rehasport

Gesundheitssportverein

10:00 – 11:30

Quigong

Gabriele Köhler

16:45 – 17:30

Zirkeltraining

Trainerteam

19:00 – 21:00

Total Body Workout

Katrin

FREITAG

08:00 – 09:00

WSG

Roland

09:00 – 10:00

WSG

Roland

10:00 – 11:00

WSG

Roland

18:00 – 19:00

Yogilates

Petra

19:00 – 20:00

Dance-Aerobic

Elke

Eiweiß ist wichtig bei
Gewichtsregulation!
Unser Tipp:
SHAKE&SHAPE

SAMSTAG

10:00 – 12:00

Karate

Matthias

Bitte vor dem
Besuch Rücksprache
mit dem Trainer

Wir wünschen für
alle Kurse viel Spaß
sowie maximale
Erfolge!

Für Fragen stehen
unsere Trainer gern
zur Verfügung.

