

Aerobic-Kursplan: Winter 10/11

●/●●/●●● = leichte / mittlere / hohe Belastung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 9.45 Uhr: Aqua - Aerobic (nur mit Anmeldung)	9.00 - 9.30 Uhr: Gesunder Rücken (●)	9.00 - 9.30 Uhr: Gesunder Rücken (●)	9.00 - 9.45 Uhr: Aerobic I (●/●●)		
9.50 - 10.35 Uhr: Aqua - Aerobic (nur mit Anmeldung)	9.45 - 10.30 Uhr: Aqua - Aerobic (nur mit Anmeldung)	9.45 - 10.30 Uhr: Aqua - Aerobic (nur mit Anmeldung)	9.45 - 10.30 Uhr: Gesunder Rücken (●)		
09.00 - 10.30 Uhr: Yoga / Pilates _____ (nur mit Anmeldung)			10.30 - 11.15 Uhr: Gesunder Rücken (●)		
_____	_____	_____	_____		
	18.00 – 19.00 Uhr: Indoor-Cycling (nur mit Anmeldung)		17.00 - 18.00 Uhr: Aqua - Aerobic (für Schwangere) Anmeldung / Lisa Holup		
19.00 - 20.00 Uhr: Intervall Workout (●●)	18.45 – 19.30 Uhr: Aqua – Aerobic (● / ●●)	19.00 - 20.00 Uhr: Gesunder Rücken (●)	18.30 - 19.15 Uhr: Sling - Training (●)	19.00 – 20.00 Uhr: Indoor-Cycling (nur mit Anmeldung)	
20.00 - 21.00 Uhr: Pilates (●/●●)	19.35 – 20.20 Uhr: Aqua – Aerobic (●/●●)		19.15 - 20.00 Uhr: Body Workout (●●)		
	19.10 – 20.10 Uhr: Indoor-Cycling (nur mit Anmeldung)		20.10 – 21.10 Uhr: Indoor-Cycling (nur mit Anmeldung) (●●)		

Gültig vom 01.10.10 – 31.03.11

Anmeldung zu den Kursen
Tel.: 09132 / 60 312