


# KURSPLAN

| = Ziel: Gewichts-  
reduktion

| = Ziel: Ausdauer

| = Ziel: Muskelaufbau

gültig ab: 01.11.2011

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>9:00-10:00  </p> <p>RÜCKEN &amp; RELAX</p> <p>10:00-11:00    </p> <p>BODYFORMING (XCO Group, Hanteln Staby, Drums)</p> <p>10.00-10.35</p> <p>ZIRKEL im <b>Präventions-Park</b> <small>by Dr. WOLFF</small></p> <p><b>NEU ab 15.08.11</b></p> <p>17:15-18:15    </p> <p></p> <p>18:30-19:30  </p> <p>RÜCKEN &amp; RELAX</p> <p>19:00-20:00  </p> <p>INDOOR-CYCLING</p> <p>20.00-20.30</p> <p>BAUCHKILLER</p>	<p>9:15-10:00  </p> <p>ZIRKEL  </p> <p>Trainingsfläche</p> <p>18:30-19:30  </p> <p>RÜCKEN &amp; RELAX</p> <p>19:00-19:35</p> <p>ZIRKEL im <b>Präventions-Park</b> <small>by Dr. WOLFF</small></p> <p>19:30-20:15</p> <p>DRUMS IN MOTION</p>	<p>9:15-10:15  </p> <p>PILATES</p> <p>10:15-11:15  </p> <p>INDOOR- CYCLING</p> <p>10.00-10.35</p> <p>ZIRKEL im <b>Präventions-Park</b> <small>by Dr. WOLFF</small></p> <p>18:00-19:00  </p> <p>PILATES</p> <p>19:15-20:00  </p> <p>INDOOR-CYCLING für Einsteiger</p> <p>19:00 Uhr Radein- weisung f. Anfänger</p>	<p>9:15-10:00  </p> <p>9:30-11:00  </p> <p>NORDIC- WALKING</p> <p><i>Out-Door</i></p> <p>18:00-19:00  </p> <p>BODY POWER</p> <p>19:00-20:00      </p> <p>DRUMS IN MOTION</p>	<p>9:15-10:15  </p> <p>INDOOR-CYCLING</p> <p>9:00 Uhr Radein- weisung f. Anfänger</p> <p>16:30-18:00  </p> <p>NORDIC- WALKING</p> <p><i>Out-Door</i></p> <p>17:30-18:00  </p> <p>XCO GROUP   FITNESS</p> <p>18:00-18:30  </p> <p>BAUCHKILLER</p> <p>19:00-19:35</p> <p>ZIRKEL im <b>Präventions-Park</b> <small>by Dr. WOLFF</small></p>	<p>13:30-14:30 Uhr  </p> <p>INDOOR_CYCLING</p> <p>Ab 01.10. bis 31.03. eines jeden Jahres</p>