

Kursplan

ab 04.10.2017

SPORTPARK NOTTENS DORF

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 Rückenfit	09:00 - 10:00 Nordic Walking	09:15 - 10:00 Sensitiv Cycling*	09:15 - 10:00 Fit-Zirkel	09:15 - 10:15 Tabata		09:30 - 11:00 Rücken & Stretch Relax/ Yoga Rotation (laut Plan)
10:30 - 11:30 Workout	09:15 - 10:45 Indoor Cycling *	10:05 - 10:50 Rückenfit	10:00 - 10:45 BBP	10:30 - 11:15 Reha-Sport		
			16:40 + 17:30 Reha-Sport			
18:00 - 19:00 Tabata	18:00 - 19:00 Pump Fit	18:15 - 19:00 Rückenfit	18:15 - 19:15 BBP	18:00 - 19:00 Pilates/Rücken/Yoga		
	19:00 - 19:30 Core Training	19:05 - 19:50 Pilates	19:15 - 20:15 Pump Fit	19:00 - 19:30 Faszienfit		
19:15 - 20:15 Indoor Cycling*	19:30-20:00 Fat Burner	19:15 - 20:15 Indoor Cycling*		18:30 - 19:30 Indoor Cycling*		

*mit Anmeldung

SPORTPARK HARSEFELD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 10:00 Fle.xx	09:15 - 10:00 Faszien	09:15 - 10:00 Gymnastik	09:15 - 10:15 Pilates	09:15 - 10:15 Indoor Cycling* Anke Z.		09:15 - 10:15 Indoor Cycling * Rotation
09:15 - 10:00 BBP	09:10 - 10:10 Zirkeltr. Frauenstudio*	10:10 - 10:55 Aquaerobic	09:15 - 10:15 Zirkeltr. Frauenstudio*	09:15 + 10:05 Aquaerobic Sabine St.		
10:05 - 10:50 Rückenfit	10:15 + 11:05 Aquaerobic	11:00 - 11:45 Aquaerobic	10:15 + 11:05 Rückenfit	09:15 - 10:15 Tabata		
10:55 - 11:55 Yoga			10:30 - 11:15 Aquaerobic			
19:20 - 20:05 Workout	16:00 + 16:45 Reha-Sport		18:00 - 19:00 Zirkeltr. Frauenstudio*			
	18:15 - 19:15 Rückenfit	19:00 - 19:45 Power-Aqua	18:30 - 19:15 Rücken Funktion			
18:30 - 19:15 Indoor Cycling*	18:00 - 19:00 Zirkeltr. Frauenstudio*	19:05 - 20:05 Workout	18:30 19:15 Indoor Cycling*	19:00 - 20:00 Männerkurs		
	19:20 - 19:50 Power Rücken		19:05 - 19:50 Aquaerobic			

* mit Anmeldung