

Ferienplan Aerobic & Gesundheitssport vom 22.06.17 - 06.08.17



Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag		Sonntag
	Großer Kursraum	Kl. Kursraum	Großer Kursraum	Großer Kursraum	Großer Kursraum	Kl. Kursraum	Großer Kursraum	Kl. Kursraum	Großer Kursraum
09:00 - 09:30 Uhr			Wirbelsäule Nicole P.						
09:30 - 10:00 Uhr	Body Balance Viola fällt aus am 26.6.+ 3.7.				Wirbelsäule Osteoporose Angela F.				
10:00 - 10:30 Uhr			Wirbelsäule Nicole P.						
10:30 - 11:00 Uhr									
11:00 - 11:30 Uhr			Senioren-sport/-gym. Gaby P.						
11:30 - 12:00 Uhr									Hot Iron Gitte G.
14.00 - 14.30 Uhr							Seniorentanz Gaby		
14:30 - 15:00 Uhr									
15:00 - 15:30 Uhr	Funktionstraining Christel U.								
15:30 - 16:00 Uhr									
16:00 - 16:30 Uhr	Funktionstraining Christel U. nur Verordnung				Funktionstraining Christel				
16:30 - 17:00 Uhr									
17:00 - 17:30 Uhr	Wirbelsäule Gaby P.				Rhythmische WS Rolf fällt aus am 22. + 29.6.		Wirbelsäule Ulrike		
17:30 - 18:00 Uhr									
18:00 - 18:30 Uhr	Step Aerobic Sven B.				Hot Iron Jana R.	Pilates Silke	Funktionstraining Christel		
18:30 - 19:00 Uhr			Bodystyling Ursi M.-K.						
19:00 - 19:30 Uhr	Bodynetics Elke B.	19.00-19.45 Thera-Fit Sven		Top Fit Elke B.	Power Step Aerobic Jana R.	Pilates Silke		Wirbelsäule Magdalene nur Verordnung	
19:30 - 20:00 Uhr			Wirbelsäule Nicole P.						
20:00 - 20:30 Uhr	Präventionssport f. Frauen Magdalene L.				Zumba Melanie				
20:30 - 21:00 Uhr									
21:00 - 21:30 Uhr									

= Aerobic
= Zumba

= Gesundheitssport
= ausschließlich Verordnungsteilnehmer