

INDOOR UND OUTDOOR

KURSPLAN*



ANMELDUNG:

Vormittags Kurse: 9:00-20:00 Uhr am Vortag
 Nachmittags/Abendkurse 9.00-15.00 Uhr am selben Tag
 Alle Kurse sind anmeldepflichtig, eine Teilnahme ohne Anmeldung ist nicht möglich.

RI-R4: Raum 1-4 in activity
FBI-FB6: Fußballplatz 1-6 (Wiese)
KRI-KR6: Kunstrasenplatz 1-6
KRHI-KRH6: Kunstrasenplatz am Hochseilgarten 1-6
RBI-RB4: Rundbahn 1-4 im Stadion Tartanboden
 Kurs wird live übertragen. Die Übertragung wird nach Kursende gelöscht

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		8:50–9:35 Uhr (R4) WSG Liane				
9:15–10:15 Uhr (R4) Rückentraining Jennifer	9:15–10:00 Uhr (R4) Mobility Anastasia	10:00–10:45 Uhr (KRI) Fit Mix Sofia	9:15–10:00 Uhr (KRI) Walking/Gymnastik Rose	9:30–10:00 Uhr (R4) Stabilisation Tanja	9:00–9:45 Uhr (KRI) Fit Mix Bettina, Sarah, Josephin	9:30–10:15 Uhr (KRI) Fit Mix Rücken Sarah
10:00–11:00 Uhr (RI) Pilates Linda	9:15–10:00 Uhr (KRI) Fit Mix Josephin	10:05–11:05 Uhr (R4) Pilates Liane	9:45–10:30 Uhr (R4) BBR Denise <input type="checkbox"/>	9:30–10:15 Uhr (KRI) Fuctional Workout Jana	10:00–10:45 Uhr (KRI) Fit Mix Bettina, Sarah, Josephin	10:30–11:15 Uhr (KRI) Fit Mix Rücken Sarah
11:00–11:45 Uhr (KRI) Functional Power Sofia	10:30–11:15 Uhr (R4) Mobility Anastasia		10:30–11:30 Uhr (RI) Pilates Flow Rike	10:30–11:30 Uhr (R4) Rückenfitness Gold Tanja G. <input type="checkbox"/>	11:00–11:45 Uhr (KRI) Athletic Workout Tamer	
			11:00–12:00 Uhr (R4) Rückenfitness Gold Denise		12:00–12:45 Uhr (KRI) Athletic Workout Tamer	
16:00–17:00 Uhr (KRH) Fit Mix Jutta					13:00–13:45 Uhr (KRI) Athletic Workout Tamer	
17:00–17:30 Uhr (R4) Bauch intensiv Heike <input type="checkbox"/>	17:00–17:30 Uhr (KRH) Power Workout Petra	17:00–17:45 Uhr (FB) BBR Petra H.	17:15–17:45 Uhr (R4) Bauch Intensiv Heike	16:50–17:50 Uhr (R4) Pilates Denise		
	17:00–17:30 Uhr (R4) Bauch intensiv Heike <input type="checkbox"/>			18:00–19:00 Uhr (R4) Outdoor Workout Kristina		
18:00–18:45 Uhr (R4) Mobility Heike <input type="checkbox"/>	18:00–19:00 Uhr (R4) Faszinierender Rücken Heike <input type="checkbox"/>	18:30–19:15 Uhr (FB) Fit Mix Rike	18:00–19:00 Uhr (R4) BBR Jutta	18:15–19:00 Uhr (R4) Rückenfitness Gitta	19:00–20:00 Uhr (R4) BBR Uwe	
20:00–20:45 Uhr (KRH) Fit Mix Tanja G.	20:00–20:45 Uhr (KRH) Tabata Sofia	20:00–20:45 Uhr (KRH) Outdoor Workout Josephin	19:30–20:15 Uhr (FB) BMC Rike	20:30–21:30 Uhr (R4) Yoga für alle Bernd		

*Bei mindestens drei angemeldeten Teilnehmern findet der Kurs statt, bei Nichterreicherung behalten wir uns das Recht vor den Kurs abzusagen.