



Kursplan "" Fitness *exclusiv*

Arthur-Hoffmann-Str. 175 * 04277 Leipzig * Tel.: (0341) 39 53 303

Einsteiger	Mittelstufe
Masterclass	Kinder

für jedes Fitnessniveau geeignet

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
10:35 - 11:35 Step Daniela	09:30 - 13:00 16:45 - 19:00 Kinderbetreuung Katrin	08:15 - 09:15 Präventionskurs Wirbelsäule Peggy	9:30 - 13:00 Kinderbetreuung Katrin	8:30 - 9:30 Ganzkörperworkout Sandra		09:30-10:30 Step Cindy		09:15 - 10:15 Pilates Peggy	10:20 - 11:20 Pilates Raum 1 Peggy			10.15 - 11.15 BBP Workout Susi	10.20 - 11.05 Kindersport fit for kids 3 - 5 Jahre Vereinskurs Sandra
11:35 - 12:35 Ganzkörper Workout Nezar		09:20 - 10:20 Wirbelsäulengymnastik Peggy		9:35 - 10:35 Rücken- u. Beckenbodentraining Sandra	16:00 - 19:00 Kinderbetreuung	10:30 - 11:30 Ganzkörper-Workout Cindy	9:30 - 13:00 16:00 - 19:00 Kinderbetreuung Katrin/ Louise	11:25- 12:25 Mental Balance Peggy	16:00 - 19:00 Kinderbetreuung Ursula				11.20 - 12.05 Kindersport fit for kids 5 - 7 Jahre Vereinskurs Sandra
17:10 - 18:10 Pilates Nezar		18:00 - 19:00 Präventionskurs Wirbelsäule Sandra		17:55 - 18:55 Bauch-Beine-Po Workout Ilka		18:00 - 19:0 WOYO NEU! Edda		17:00 - 18:00 Bodypower Rene	16:00 - 17:00 Indoor Cycling Thomas/Daniel	15:00 - 16:00 ZUMBA Luis			9:30 - 13.00 Kinderbetreuung Katrin
18:15 - 19:15 Body-Power Nezar	18:15 - 19.15 Aerobic NEU! Frank	19:00 - 20:15 ABC-Class Aerobic Bauchtraining Cool Down Jens		19:00 - 20:00 ZUMBA Luis	19:05 - 20:05 Indoor Cycling Ilka	19:00-20:00 Bauch-Beine-Po Workout Frank		18:00 - 19:00 Step Gabi	17:00 - 17:30 Yoga Grit	16:00 - 17:00 Ganzkörper Workout Luis			
19.20 - 20.20 Rücken-FIT Nezar		20:15 - 21:15 Power-Step Jens		20:10 - 21:10 Wirbelsäulengymnastik Ilka		20:00-21:00 Step Frank		19:00 - 19:30 Bauch spezial Gabi					

powered by **Lebrik**

Gültigkeit dieses Kursplanes ab 01.09.11

Wir bitten um Verständnis, daß bei weniger als 4 Interessenten für einen Kurs dieser nicht stattfindet. Bitte beachtet auch unsere zusätzlichen oder veränderten Kursangebote, welche durch Aushang im Studio bekanntgegeben werden.