

KURSE IM SPORTQUADRAT

IN DEN SOMMERFERIEN-KW 36

SPORT
QUADRAT

Montag	04.09.2017	Kursleitung
09.15-10.10	Indoor Cycling	Petra
10.25-11.20	Yoga	Petra
18.00-18.55	Functional Training	Claudia
19.00-19.55	Aroha	Olga
Dienstag	05.09.2017	Kursleitung
09.15-10.10	Pilates & BBP	Sonja
19.00-19.55	Indoor Cycling	Steffen
19.00-19.55	Step Aerobic	Steffi
Mittwoch	06.09.2017	Kursleitung
09.15-10.10	Body Workout	Petra
10.15-10.45	Faszientraining	Petra
11.15-12.10	Konditionstraining	Claudia
18.00-18.55	Yoga	Alex
19.00-19.55	Bewegter Rücken	Andrea
Donnerstag	07.09.2017	Kursleitung
09.30-10.45	Nordic Walking	Claudia
09.15-10.10	Gesunder Rücken	Sonja
19.00-19.55	Core & Stability	Volker
20.00-20.55	Aerobic BBP	Michi
Freitag	08.09.2017	Kursleitung
09.15-10.10	Bewegter Rücken	Alex
10.15-11.10	Yoga	Alex
18.00-18.30	Bauch Intensiv	Mervet
18.35-19.30	Relax & Flex	Mervet
Samstag	09.09.2017	Kursleitung
10.15-11.10	Zumba	Petra
Sonntag	10.09.2017	Kursleitung
10.00-10.55	Indoor Cycling	Steffen
11.00-11.30	Faszien Gym	Mervet