



KURSPLAN AB DEM 01.02.2019

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	
08:00 - 09:00 Yoga Melli		08:00 - 08:45 Reha Jordan		08:00 - 09:30 Yoga 90min. Marion		07:40 - 08:55 bodyART 75min. Peggy								
09:05 - 09:55 Pilates/Faszien Mix Marion	09:00 - 09:55 BODY CROSS FUNCTIONAL FITNESS Claudi 50+	09:00 - 09:55 Bodyshape Miriam		09:35 - 10:25 Pilates Marion		09:00 - 09:55 Stretch&Relax Peggy		09:00 - 09:55 Bodyshape Miriam	09:00 - 09:55 Pilates/Faszien Mix Claudi			09:30 - 10:25 Rückengym Norbert	10:00-11:30 Cycling 90min Andreas	
10:00 - 10:55 Rückengym Claudi	10:00 - 10:55 Zumba Jenny	10:00 - 10:55 Cycling Miriam		10:30 - 11:25 Stretch&Relax Marion	10:00 - 10:55 Sensitive Cycling Günter	10:00 - 11:30 Yoga Einsteiger 90min. Jenny	10:00 - 10:55 Body Balance Peggy	10:00 - 10:55 Rückengym Miriam	10:00-10:55 Aerobic Fatburner Claudi	10:30 - 12:00 Step Intervall 90min. Christin	10:30 - 12:00 Kickboxen Boxen Thomas	10:30 - 11:25 Bodyshape Norbert		
11:00 - 11:55 Cardio Mix Rücken Claudi	11:00 - 11:55 Qi Gong Christiane	11:00-11:55 Rückengym Miriam						11:00 - 11:45 Reha Ritchie	11:00-11:55 Sensitive Cycling Günter	12:05 - 12:30 Six Pack Christin				
								16:20 - 17:15 BODY CROSS FUNCTIONAL FITNESS Christin		12:00 - 12:45 Reha Ritchie		13:00 - 14:00 WT*		
		17:00 - 17:55 Step Intervall Melinda	17:00-17:45 Kinderturnen 3 - 6 Jahre Julia	17:00 - 17:55 Kids Kickboxen ab 8 Jahre Rainer	17:00 - 17:55 Qi Gong Christiane	17:20 - 17:45 Six Pack Christin	17:20-18:15 Cycling Günter	17:30-17:55 Six Pack Katja	17:00 - 17:55 BODY CROSS FUNCTIONAL FITNESS Angelique	16:30 - 17:25 Kids Boxen ab 6 Jahre Anfänger Thomas	17:30-17:55 Six Pack Trainer	16:30 - 17:45 Vinyasa Yoga Jenny	15:00 - 16:30 Yin Yoga 90min. Jenny	18:00-18:55 BODY CROSS FUNCTIONAL FITNESS Justin
18:00 - 18:55 Pilates Claudi	18:00 - 18:25 Six Pack Melinda	18:00 - 18:55 Selbst- verteidigung Rainer	18:00 - 18:55 Rückengym Christiane	17:50 - 18:35 Step Intervall Christin	18:30-19:25 Pump Tina	18:00-18:25 Intensiv Fatburner Angelique	18:00 - 19:00 Rückengym Prävention Katja	17:30 - 18:25 Kids Boxen ab 9 Jahre Fortgeschritten Thomas						
19:00 - 19:55 Bodyshape Claudi	18:30 - 20:00 Boxen Thomas	19:00 - 19:55 Bodyshape Alex	19:00 - 19:55 Zumba Tanja	18:45 - 20:00 Yoga 75min. Melli	19:30-20:25 BODY CROSS FUNCTIONAL FITNESS Tina	18:30 - 19:25 Intro Kick Bo Silvia	19:15 - 20:45 Drums Alive 90min. Norbert	19:00 - 20:30 Yoga 90min. Jenny						
20:00 - 21:30 WT*	20:30 - 21:15 Reha Jordan	20:00 - 20:55 Kick Bo Alex	20:00 - 20:55 BODY CROSS FUNCTIONAL FITNESS Justin	20:05 - 21:35 WT*	20:30-21:15 Reha Ritchie	19:30 - 20:25 Kick Bo Silvia								

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag
07:30 - 23:00
Samstag & Sonntag
09:00 - 20:00

RESPEKT & FAIRPLAY IM KURSBEREICH

Der Ausfall von Kursen kann aus organisatorischen Gründen
 max. 24 Std (Werktags) vorher berücksichtigt werden.
 Wir bitten um euer Verständnis!

Habt viel Spaß an den Kursen! Euer active well Team



x) neuer Kurs
 x) Kinderkurs (Information am Empfang)
 X) Reha & Präventionskurse

WT* ist ein externer Kurs, Infos unter 0173-307 76 16

Stand 14.01.2019

Information zu Kursvertretungen erhaltet ihr auf Facebook: active well "geschlossene Gruppe"