

**gültig ab 01.03.2012**

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>KR 1</b>	Kinderbetreuung 9:00 - 12:00 Uhr 16:30 - 19:00 Uhr	Kinderbetreuung 9:00 - 12:00 Uhr 16:30 - 19:00 Uhr	Kinderbetreuung 9:00 - 12:00 Uhr 16:30 - 19:00 Uhr	Kinderbetreuung 9:00 - 12:00 Uhr 16:30 - 19:00 Uhr	Kinderbetreuung 9:00 - 12:00 Uhr		Kinderbetreuung 10:00 - 13:00 Uhr
	9:15-10:30 <b>Workout *-***</b>	9:15-10:00 <b>Rücken &amp; Relax *-***</b>	9:15-10:15 <b>Body Vital *-***</b>	9:15-10:15 <b>Workout *-***</b>	8:45-09:30 <b>Rücken &amp; Relax *-***</b>		10:00-11:00 <b>Fatburner BOP *-***</b>
	10:30-11:30 <b>Yoga *-***</b>	10:00-10:45 <b>Rücken &amp; Relax *-***</b>	10:15-11:15 <b>Pilates*-***</b>	10:15-11:00 <b>Flexibar &amp; Rücken *-***</b>	09:30-10:15 <b>Rücken Vital *-***</b>	10:30-11:30 <b>Shape up *-***</b>	11:00-12:00 <b>Step **-***</b>
					10:15-11:15 <b>Power Dumbell *-***</b>	11:30-12:30 <b>Zumba *-***</b>	12:00-13:00 <b>Workout *-***</b>
	17:00-18:00 <b>Workout *-***</b>	17:15-18:15 <b>Body Vital *-***</b>	17:15-18:15 <b>Body Vital *-***</b>	17:15-18:15 <b>FBI *-***</b>	17:00-18:00 <b>Workout *-***</b>	12:30-13:30 <b>Power Dumbell *-***</b>	
	18:00-19:00 <b>Step*-**</b>	18:15-19:00 <b>Rücken Vital *-***</b>	18:15-19:15 <b>TEBO *-***</b>	18:15-19:00 <b>Rücken &amp; Relax *-***</b>	18:00-19:00 <b>Dance-Aerobic *-***</b>	13:30-15:00 <b>Kick-Box*-***</b>	
	19:00-20:00 <b>TEBO *-***</b>	19:00-20:00 <b>Zumba *-***</b>	19:15-20:15 <b>Workout *-***</b>	19:00-20:00 <b>Power Dumbell *-***</b>	19:00-20:15 <b>Aero-Step ***</b>		
20:00-21:30 <b>Kick-Box *-***</b>	20:00-21:00 <b>Body Vital *-***</b>		20:00-21:30 <b>Kick Box *-***</b>				
<b>TF = Trainingsfläche * = Einsteiger ** = Mittelstufe *** = Fortgeschrittene *-*** = für alle</b>							
<b>KR 2</b> (Spinning)			10:30-11:30 <b>Spinning *-**</b>	17:15-18:15 <b>Spinning *-**</b>			
	17:00-18:00 <b>Spinning *-***</b>		17:30-18:30 <b>Basic-Spinning *-***</b>			11:30-12:45 <b>Spinning **-***</b>	11:00-12:00 <b>Spinning *-***</b>
	19:00 - 20:15 <b>Spinning ***</b>	18:00-19:00 <b>Spinning *-***</b>	20:00-21:00 <b>Spinning *-***</b>	19:00-20:15 <b>Spinning **-***</b>	19:00-20:00 <b>Spinning *-***</b>		
<b>KR 3</b>			10.30 - 11.30 <b>Vital Balance*-***</b>				
	18:00-19:00 <b>Pilates *-***</b>		18:15-19:15 <b>Rücken Vital *-***</b>				
			19:30-20:30 <b>Power Yoga *-***</b>				
						<b>51</b>	<b>Kurse</b>

<b>Aero-Step:</b>	Anspruchsvolles Ausdauertraining mit viel Dynamik und zwei Steps.
<b>Body Vital:</b>	Intensives Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte nach dem Konzept von Dr. WOLFF.
<b>Dance-Aerobic:</b>	Tänzerische Aerobic mit einer Choreografie und einem Finale. Aerobic- Grundkenntnisse sind empfehlenswert.
<b>Fatburner-BOP:</b>	Eine Mischung aus Ausdauertraining mit dem Step und gezielten Übungen zur Straffung und Formung von Bauch, Beinen und Po.
<b>FBI:</b>	Verbesserung des Kraftausdauer und der Kondition im Intervall. Mit und ohne Zusatzgeräten.
<b>Kick-Box:</b>	Ein intensives Konditionstraining mit Bandagen und Boxhandschuhen.
<b>Pilates:</b>	Eine Symbiose aus Atmung und Bewegung für Kraft und Beweglichkeit. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden mobilisiert und die Koordination und die Balance geschult.
<b>Power Dumbell:</b>	Intensives Ganzkörper- und Kraftausdauertraining mit der Langhantel.
<b>Power Yoga:</b>	Yoga mit etwas mehr Dynamik.
<b>Rücken &amp; Relax:</b>	Mobilisation und Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur für eine bessere Stabilität und Haltung.
<b>Rücken Vital:</b>	Gezielte Kräftigung und Mobilisation der Rücken- und Rumpfmuskulatur nach dem Konzept von Dr. WOLFF.
<b>Shape up:</b>	Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten, zur Formung und Straffung des gesamten Körpers.
<b>Spinning:</b>	Motivierendes und effektives Konditionstraining auf Spinning-Bikes.
<b>Step:</b>	Klassisches Ausdauertraining mit der „Treppe“.
<b>TEBO:</b>	Eine Mischung aus Elementen des Boxens und anderer Kampfsportarten zu motivierender Musik.
<b>Vital Balance:</b>	Propriozeptives (Koordinations-) Training/ Gleichgewichtsstabilisationstraining
<b>Workout:</b>	Straffung und Formung des gesamten Körpers, mit und ohne Zusatzgeräte.
<b>Yoga:</b>	Übungen, zum Zwecke einer gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und der Entspannung.
<b>Zumba:</b>	Tänzerisches Ausdauertraining zu lateinamerikanischen Klängen und leichten Choreografien.