

Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Mai-Events
--------	----------	----------	------------	---------	---------	------------

9.00Uhr *Niousha*
ZUMBA

10.00 Uhr *Karin*
Rückenfitness

10.45 Uhr *Karin*
Waschbrett
BAUCH (30 min)

17.00 Uhr *Karin*
Wirbelsäulengymnastik

18.00 Uhr *Karin*
Power Dumbbell

18.15 Uhr *Carolin*
Zirkeltraining
Kraftausdauer ¼ h

19.00 Uhr *Micky*
SpinRacing

1 Kursstunde=45 min.
Anmeldekurs
(Präventive
Gesundheitskurse mit
Bezuschussung der
Krankenkassen)

9.30 Uhr *Evelyn*
Active Zirkel (90 min.)



17.00 Uhr *Steffi*
Einsteiger Gymnastik

18.00 Uhr *Steffi*
Wirbelsäulengymnastik

18.15 Uhr *Thomas*
Zirkeltraining
Ausdauer ¾ h

19.00 Uhr *Micky*
Ausdauer Spin

20.00 Uhr *Christina*
ZUMBA

20.00 Uhr
Dr. Wolff
Rückenschule #

9.30 Uhr *Karin*
Rückenfitness

10.15 Uhr *Thomas*
Zirkeltraining
Wie fit sind Sie...

10.30 Uhr *Karin*
Straffung
Spezial (30 min.)

17.00 Uhr *Carolin*
Raum 2
Wirbelsäulengymnastik

18.00 Uhr *Ulricke*
Bauch-Beine-Po



19.00 Uhr *Ulricke*
S T E P

20.00 Uhr *Carolin*
Power Dumbbell

20.00 Uhr
Dr. Wolff
Rückenschule #

9.30 Uhr *Michi*
Power Dumbbell

10.00 Uhr
Dr. Wolff
Rückenschule #



18.00 Uhr *Karin*
Power Dumbbell

18.00 Uhr *Wanda*
Raum 2
STEP & STYLE

19.00 Uhr *Karin*
Raum 2 - Waschbrett
BAUCH (30 min)

19.00 Uhr *Wanda*
S T E P

20.00 Uhr *Michi*
Rückenfitness

9.30 Uhr *Michi*
SpinFatburner



12.00 -18.00 Uhr
Freie Nutzung
der Spin – Bikes
zum Training

18.00 Uhr *Thomas*
SpinRacing

19.00 Uhr *Niousha*
ZUMBA



14.30 Uhr *Nicole*
Wirbelsäulengymnastik

16.00 Uhr *Christina/ Niousha*
ZUMBA

17.00 -18.00 Uhr
Freie Nutzung
der Spin – Bikes
zum Training



06. Mai 9.15Uhr
Wandern in/um
Limburg

30. Mai
Radlertour

