



...bewegt Dich!

Kursplan, 15.04.2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10:00-11:00 Rückenfit		09:30-10:30 Rückenfit		
17.00-18.00 Nordic-Walking	11:00-11:30 Stretch und Relaxe		11.00-12:00 Nordic-Walking		Workshops: <i>Bitte auf die Aushänge an unserer Infowand achten.</i>
17.30-18.30 Bodystyling		17.30-18.30 Rückenfit	17.30-18.00 Bauch-Killer	17.00-18.00 Yoga	
18.30-19.30 New Body Step	18.00-19.15 Body Pump	18.30-20.00 Yoga+Relaxe	18.00-19.00 Spin-Bike	18.00-19.00 Rückenfit	
19.30-20.30 Rückenfit	19.15-20.30 Spin-Bike		19.15-20.30 Body Pump		

Outdoorkurse finden nur von der 16-43 KW 2010 statt. Treffpunkt, siehe Aushang!

Kurse die von der Krankenkasse unterstützt werden. Dauer der Kurse bitte dem Aushang entnehmen.