



































Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 8:30 - 9:30 WBS-Gymnastik KK-Anerkennung	 8:30 - 9:30 Staby Rücken			 08:30 - 09:30 Rückengymnastik KK-Anerkennung	
 9:00 - 10:00 Nordic - Walking KK-Anerkennung	 9:30 - 10:30 BBPo	 9:15 - 10:15 Gewichtsreduktion	 9:30 - 10:30 BBPo	 09:30 - 10:30 Rückengymnastik KK-Anerkennung	
 9:30 - 10:30 WBS-Gymnastik KK-Anerkennung	 10:45-11:30 Aktiv gegen Stress KK-Anerkennung / ab 13.9.11	 10:15 - 11:45 WBS-Gymnastik KK-Anerkennung	 10:30 - 11:30 Qi Gong Tai Chi Chuan	 10:30 - 11:30 Rückengymnastik KK-Anerkennung	Sonntag
 10:30 - 11:30 Pilates	16:00-16:45 / 17:00-18:00 Reha-Sport (VGS-D.-H.- Sachsen)			 16:30 - 17:30 Nordic - Walking KK-Anerkennung	 10:30 - 12:00 Fat Burner (ab 25.9.11)
 18:00 - 19:00 Ski Fit	 18:00 - 19:00 Power Mix	 18:00 - 19:00 Power Mix	 18:00 - 19:00 Power Pilates	16:00-16:45 / 17:00-18:00 Reha-Sport (VGS-D.-H.- Sachsen)	 Fettverbrennung Ausdauer/ Herz-Kreislauf
 19:00 - 20:00 WBS-Gymnastik	 19:00 - 20:00 LaZamba Workout Fortgeschrittene	 19:00 - 20:00 Ski Fit	 19:00 - 20:00 Step Basic	 18:00 - 19:30 Yoga	 Muskeltraining Kräftigung / Straffung
 20:00 - 21:00 BBPo	 20:00 - 20:45 Bauchkiller/Stretching	 20:00 - 21:00 Rückenschule KK-Anerkennung	 20:00 - 21:00 BBPo für Einsteiger	 19:30 - 21:00 Power Mix/Tae Bo	 Rückentraining Kräftigung / Straffung
	 20:45 - 21:45 LaZamba Workout 10-Wochen-Kurs für Einsteiger	 21:00-21:45 Aktiv gegen Stress KK-Anerkennung / ab 14.9.11	Wir behalten uns vor, Änderungen im Kursplan vorzunehmen!		