

KURSPLAN**PHYSIOAKTIV**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
PILATES 9:30 – 10:30 <i>Anne</i>	BBP 10:00 – 11:00 <i>Tatjana</i>	CYCLING 10:30 – 11:30 <i>Anne</i>	RÜCKEN-AKTIV 9:30 – 10:30 <i>Birgit</i>	BODYSTYLING 10:30 – 11:30 <i>Petra</i>	YOGA 16:00 – 17:15 <i>Bärbel (geschlossener Kurs)</i>
CYCLING 18:15 – 19:15 <i>Alex</i>	WSG 18:00 – 19:00 <i>Birgit</i>	THORSO-STABI 18:00 – 18:45 <i>Philipp</i>	PILATES 18:00 – 19:00 <i>Anne</i>		
POWER-WORKOUT 19:00 – 19:45 <i>Alessandro</i>	STRETCH RELAX 19:00 – 19:30 <i>Birgit</i>		OUTDOOR 18:00 – 19:00 <i>Petra</i>		
CYCLING 19:15 – 20:15 <i>Alex</i>	YOGA 19:30 – 20:45 <i>Bärbel</i>		RUMPF TOTAL 19:00 – 20:00 <i>Tatjana</i>		
			CYCLING 19:15 – 20:15 <i>Andrea</i>		

AB 13.9.2019

KURSPLAN

FREIZEITBAD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
BAMBINI-SCHWIMMKURS 16:00 – 16:45 Sabine	AK 3 Anfängerkurs 17:00 – 17:45 Sabine	GYMNASTIK 9:15 – 9:45 Ursula Intveen	BABY - SCHWIMMEN (5 – 9 Monate alt) 14:30 – 15:00 Sabine	VHS WASSER-GYMNASTIK 12:30 – 13:15 13:15 – 14:00
BAMBINI-SCHWIMMKURS 17:00 – 17:45 Sabine	AK 4 Anfängerkurs 18:00 – 18:45 Sabine	GYMNASTIK 9:45 – 10:15 Ursula Intveen	BABY - SCHWIMMEN (10 – 15 Monate alt) 15:00 – 15:30 Sabine	AK 3 Anfängerkurs 16:30 – 17:15 Sabine
	AQUA-FITNESS 19:00 – 19:45 Sabine	FRAUEN-SCHWIMMEN 9:00 – 11:00	BABY - SCHWIMMEN (16 – 24 Monate alt) 15:30 – 16:00 Sabine	AK 4 Anfängerkurs 17:30 – 18:15 Sabine
			TVE NETPHEN 18:00 – 21:30 Peter Franke	AQUA-CYCLING offen 19:00 – 19:30 Sabine

AB 1.10.2018



Während der Aqua-Cycling Kurse bleibt das Nichtschwimmerbecken geschlossen.

KURSPLAN**FREIZEITBAD**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
BAMBINI-SCHWIMMKURS 16:00 – 16:45 <i>Sabine</i>	AK 3 Anfängerkurs 17:00 – 17:45 <i>Sabine</i>	GYMNASTIK 9:15 – 9:45 <i>Ursula Intveen</i>	BABY - SCHWIMMEN (5 – 9 Monate alt) 14:30 – 15:00 <i>Sabine</i>	VHS WASSER-GYMNASTIK 12:30 – 13:15 13:15 – 14:00
BAMBINI-SCHWIMMKURS 17:00 – 17:45 <i>Sabine</i>	AK 4 Anfängerkurs 18:00 – 18:45 <i>Sabine</i>	GYMNASTIK 9:45 – 10:15 <i>Ursula Intveen</i>	BABY - SCHWIMMEN (10 – 15 Monate alt) 15:00 – 15:30 <i>Sabine</i>	AK 3 Anfängerkurs 16:30 – 17:15 <i>Sabine</i>
	AQUA-FITNESS 19:00 – 19:45 <i>Sabine</i>	FRAUEN-SCHWIMMEN 9:00 – 11:00	BABY - SCHWIMMEN (16 – 24 Monate alt) 15:30 – 16:00 <i>Sabine</i>	AK 4 Anfängerkurs 17:30 – 18:15 <i>Sabine</i>
			TVE NETPHEN 18:00 – 21:30 <i>Peter Franke</i>	AQUA-CYCLING offen 19:00 – 19:30 <i>Sabine</i>

AB 25.3.2019

KURSPLAN

FITNESS-STUDIO

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	FUNKTIONS- TRAINING 18:00 – 19:00			WSG 9:30 – 11:00		WSG 10:00 – 11:00
CYCLING 17:30 – 18:30	CYCLING 18:30 – 19:30	CYCLING 18:00 – 19:00	FUNKTIONS- TRAINING 18:00 – 19:00	CROSS- WORKOUT 18:00 – 19:00		
CROSS- WORKOUT 18:30 – 19:30	PILATES 19:00 – 20:00	BODY SHAPE 18:00 – 19:00	FASZIEN- TRAINING 19:00 – 20:00		<p><i>das geheimnis des erfolges ist</i></p> <p>ANZUFANGEN</p> <p>MARK TWAIN</p>	
	WSG 20:00 – 21:00 <i>14-tägig, Info im Studio</i>	YOGILATES 19:00 – 20:00				

AB 01.06.2019