

Sommerplan 2019

Die 6 Wochen hängen einzeln
an der Pinnwand vor dem Studio

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Halle1	Halle2	Halle1	Halle2	Halle1	Halle2	Halle1	Halle2	Halle1	Halle2
		10.30-11.15 Bauchtanz 50+ <i>Susanne Mü</i>	8.45-10.15 Kraftzirkel <i>Anke</i>	9.15-10.15 Bodystyling <i>Anke</i>			10.15-11.15 Rücken I (Senioren) <i>Anke</i>		9.00-10.00 Qi Gong <i>Christiane</i>
KW 31 29.07 bis 02.08 und KW 32 05.08 bis 09.08									
	14.00-15.00 Bodystyling 15.00-16.00 Rücken Fit ab 50 J <i>Susanne/Ute</i> 17.30-18.15 La Gym 18.15-19.00 Bodystyling <i>Anke</i>		17.00-18.00 BBP 18.00-19.00 Bodystyling Schwerpunkt Rumpf <i>Anke/Jessi</i> 20-21.30 Tribal Fusion <i>Nastasja</i>		14.00-15.30 Seniorentanz <i>Geraldine</i> 18.30-19.00 Cardio 19.00-19.30 Bodystyling 19.30-20.00 Core <i>Birgit/Jessi</i>		17.00-18.00 Aroha <i>Susanne</i> 18.15-19.30 El Amar <i>Mara</i> 19.00-20.00 BBP intensiv <i>Birgit</i>		<i>Anke</i> 17.15-18.15 Bodystyling
KW 33 12.08 bis 16.08 und KW 34 19.08 bis 23.08									
	14.00-15.00 Bodystyling <i>Ute</i> 15.00-16.00 Rücken Fit ab 50 J <i>Susane</i> 18.00-18.30 BBP 18.30-19.30 Easy Step Popeye <i>Birgit</i> 19.30-20.30 Modern Dance <i>Taty</i>	17.00-18.00 BBP 18.00-19.00 FT <i>Jessi</i> 19.00-20.30 Selbst- verteidigung <i>Markus/Jessica</i> 20.00-21.30 Tribal Fusion <i>Nastasja</i>	18.00-19.00 Rücken II 19.00-20.00 Pilates <i>Anke</i> 20.00-21.30 Tribal Fusion <i>Nastasja</i>	9.15-10.15 Bodystyling <i>Anke</i> 18.30-19.00 Cardio 19.00-19.30 Bodystyling 19.30-20.00 Core <i>Jessi</i>		14.00-15.30 Seniorentanz <i>Geraldine</i> 18.30-19.45 Bauchtanz M <i>Susanne Mü</i>	17.00-18.00 Aroha <i>Susanne</i> 17.00-18.00 Drums Alive <i>Anke</i> 18.15-19.30 El Amar <i>Mara</i> 18.00-19.00 Bodystyling Rücken <i>Anke</i> 19.00-19.30 Cardio		9.00-10.00 Qi Gong <i>Christiane</i> 17.15-18.15 Bodystyling <i>Jessi/Anke</i>
KW 35 26.08 bis 30.08 und KW 36 02.09 bis 06.09									
	10.15-11.15 Fit in Balance (Senioren) <i>Beate</i>	10.30-11.15 Bauchtanz 50+ <i>Susanne Mü</i>	17.00-18.00 BBP 18.00-19.00 Rücken II <i>Jaqueline/?</i> 19.00-20.30 Selbst- verteidigung <i>Markus/Jessica</i>			18.30-19.00 Cardio 19.00-19.30 Bodystyling 19.30-20.00 Core <i>Julia/Tanja</i>	<i>nur am 29.08</i> 17.00-18.00 Drums Alive <i>Anke</i> 18.00-19.00 Rücken III 19.00-19.30 Cardio <i>Anke/Nicole</i>		10.15-11.15 Bodystyling <i>Alicja</i> 17.15-18.15 Bodystyling <i>Alicja</i>
<p>Ich wünsche eine schöne Sommerzeit, wenn nicht der gewohnte Kurs dabei ist...probiere doch mal was anderes. Gerne kannst du auch im Studio trainieren.</p> <p><i>Anke</i></p>									



ab 09. September gilt wieder der normale Kursplan