

WOCHE 1

Montag 06.08.2018					Dienstag 07.08.2018					Mittwoch 08.08.18					Donnerstag 09.08.18					Freitag 10.08.2018					Samstag 11.08.2018					Sonntag 12.08.2018		
Lokschuppen	NB-Raum	Beachvolleyballplatz	Stadion	Outdoor	Lokschuppen	NB-Raum	Beachvolleyballplatz	Stadion	Outdoor	Lokschuppen	NB-Raum	Beachvolleyballplatz	Stadion	Outdoor	Lokschuppen	NB-Raum	Beachvolleyballplatz	Stadion	Outdoor	Lokschuppen	NB-Raum	Beachvolleyballplatz	Stadion	Outdoor	Lokschuppen	NB-Raum	Beachvolleyballplatz	Stadion	Outdoor	Lokschuppen	NB-Raum	
	09.30-10.30 Krafttraining Jessy			09.00-11.00 Speedwalking Beate	09.30-10.30 INDOOR CYCLING						09.00-10.00 Krafttraining Svetlana			09.30-12.00 Radtour Beate		9.30-10.30 QiGong Beate					09.30-10.30 Pilates					09.30-10.00 Yoga Jessy				10.15-11.45 INDOOR CYCLING	10.00 - 11.00 Krafttraining mit Svetlana	
	10.30-11.30 Rücken Fit Jessy				10.30-11.30 QiGong Beate						10.00-10.55 Rücken Fit										10.45-11.45 Sens. Power Dumbell & Tabata					10.00-11.00 Morning Workout Jessy				11.00 - 12.00 HIIT mit Svetlana		
	11.30-11.55 Faszien - Massage				11.30-12.30 Rückentraining Jessy						11.00-11.55 Relax Körper+Geist Svetlana													12.00-13.00 Lauftreff Jessy		11.00-13.00						
											12.00-14.00 Krafttrainings- zirkel Jessy																13.00-14.30				12.00 - 14.15	
														15.00-16.00 Athletik-training Jessy													15.00-16.00 POWER WORKOUT				14.30-15.30	
	16.00-17.00 Shadowboxer 5 Natascha	16.00-17.00 Beachvolleyball Halt	16.00-16.30 HIIT Halt		16.00-17.00 Shadowboxer 5 Natascha						16.00-17.00 Shadowboxer 5 Natascha	16.00-17.00 Basketball Halt				16.00-17.00	16.00 - 17.00 Krafttraining mit Svetlana				16.00-17.00	16.00-17.00 Beachvolleyball Halt	16.30-17.30 *		16.30-17.30				16.30-17.30 INDOOR CYCLING	15.30-16.30		
	17.00-17.55 Body Workout	17.00 - 18.00 Beachvolleyball Halt	17.00-17.30 HIIT Halt						17.00-19.00 Mountainbike Tour Halt		17.00-17.55 Yoga Jessy	17.00-18.00 Basketball Halt	17.00-18.00	17.00 - 17.30 HIIT Halt		17.00-18.00	17.00 - 18.00 Krafttraining mit Svetlana				17.00-18.00	17.00-18.00 Beachvolleyball Halt	17.30 - 18.00 HIIT Halt							16.30-17.30		
18.10-19.05 INDOOR CYCLING	18.00-18.55 BBP	18.00-18.55 KamBo®	18.30-19.00 BMW Halt		18.00-18.55 Rücken Fit	18.00-18.55 BOKWA			17.00-19.00 Mountainbike Tour Halt	18.05-19.00 INDOOR CYCLING	18.00-18.55 Thae Bo Achim	18.30-19.00 BMW Halt	18.00-19.00		18.00-18.55 POWER WORKOUT Halt	18.00 - 19.00 Krafttraining mit Svetlana				18.10-19.05 INDOOR CYCLING	18.00-18.55 Power Dumbell & Tabata	18.30-19.00 BMW Halt								17.30-19.00		
19.10-20.05 INDOOR CYCLING	19.00-19.55 Yoga			19.00-20.00 Lauftreff Halt	* bei schlechtem Wetter Indoor	19.00-19.55 WORK & STRETCH	19.00-19.55 ZUMBA		19.00-20.30 Cross Country Tour Timm *	19.10-20.05 INDOOR CYCLING	19.00-19.55 KamBo®			19.00-20.00 Fatburner Jogging Halt	19.00-20.30 INDOOR CYCLING	19.00-19.55 BBP				19.10-20.05 INDOOR CYCLING	19.00-19.55 Rücken Wellness				19.00-20.00 Lauftreff Halt							
	20.00-20.55 Rücken Balance					20.00-20.55 Power Dumbell & Tabata										20.00-20.55 Pilates																

Anmeldung für alle Kurse und Trainingseinheiten eine Woche im Voraus ab 30.07.2018!