



















WOCHE 2

Montag 13.08.2018					Dienstag 14.08.2018					Mittwoch 15.08.18					Donnerstag 16.08.18					Freitag 17.08.2018					Samstag 18.08.2018					Sonntag 19.08.2018				
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										9.00-10.00 Krafttraining Svetlana															09.30-10.00 Yoga Jessy								
	10.30-11.30 Rücken Fit Jessy				09.30-10.30 INDOOR CYCLING						10.00-10.55 Rücken Fit										09.30-10.30 Pilates					10.00-11.00 Morning workout Jessy			10.15-11.45 INDOOR CYCLING					
	11.30-11.55 Faszien - Massage				10.40-11.40 QiGong Natascha						11.00-11.55 Relax Körper+Geist	11.00-11.55 ZUMBA Gold Svetlana									10.45-11.45 Sens. Power Dumbbell & Tabata					11.00-13.00 								
					11.40-12.40 Rückentraining Jessy						12.00-14.00 Krafttrainings- zirkel Jessy														12.00-13.00 Lauftreff Jessy		11.00-14.30 					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 Halle	16.00-16.30 HIIT Halle		16.00-17.00 Shadowboxer 5 Natascha					16.00-17.00 Shadowboxer 5 Natascha	16.00-17.00 Basketball Halle				16.00-17.00 	16.00-17.00 Krafttraining mit Svetlana					16.00-17.00 	16.00-17.00 Beachvolleyball Halle	16.30-17.30 * 		16.30-17.30 Lauftreff Jessy	*					15.30-16.30 			
	17.00-17.55 Body Workout Laura	17.00-18.00 Beachvolleyball Halle	17.00-17.30 HIIT Halle						17.00-19.00 Mountainbike Tour Halle	17.00-17.55 Yoga Jessy	17.00-18.00 Basketball Halle	17.00-18.00 	17.00-17.30 HIIT Halle		17.00-18.00 	17.00-18.00 Krafttraining mit Svetlana					17.00-18.00 	17.00-18.00 Beachvolleyball Halle	17.30-18.00 HIIT Halle								16.30-17.30 			
18.10-19.05 INDOOR CYCLING	18.00-18.55 BBP Laura	18.00-18.55 	18.30-19.00 BMW Halle		18.00-18.55 Rücken Fit	18.00-18.55 	17.00-19.00 Mountainbike Tour Halle	18.05-19.00 INDOOR CYCLING	18.00-18.55 Thae Bo Achim	18.30-19.00 BMW Halle	18.00-19.00 			18.00-18.55 POWER WORKOUT Halle	18.00-19.00 Krafttraining mit Svetlana					18.10-19.05 INDOOR CYCLING	18.00-18.55 Power Dumbbell & Tabata	18.30-19.00 BMW Halle									17.30-19.00 			
19.10-20.05 INDOOR CYCLING	19.00-19.55 Yoga			19.00-20.00 Lauftreff Halle	* bei schlechtem Wetter indoor	19.00-19.55 WORK & STRETCH	19.00-20.30 Cross Country Tour Timm *	19.10-20.05 INDOOR CYCLING	19.00-19.55 				19.00-20.00 Fatburner Jogging Halle	19.05-20.30 INDOOR CYCLING	19.00-19.55 BBP					19.10-20.05 INDOOR CYCLING	19.00-19.55 Rücken Wellness				19.00-20.00 Lauftreff Halle									
	20.00-20.55 Rücken Balance					20.00-20.55 Power Dumbbell & Tabata									20.00-20.55 Pilates																			

Anmeldung für alle Kurse und Trainingseinheiten eine Woche im Voraus ab 06.08.2018!