



Gruppentrainingsplan

Gültig ab 16. Juni 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
9.00 – 10.00 Workout Aurora I *	9.15 – 10.15 Fatburner Kassandra I *	9.00 – 10.00 Toning Hannah – I *_**			8.15 – 9.00 Kraftausdauer Gabi I *	
10.00 – 11.00 Pilates Schwerpunkt WBS Aurora - I *	10.15 – 11.15 Wirbelsäule Kassandra I *_**	10.00 – 11.15 Woyo Hannah – I*			9.00 – 10.00 Workout Heike - I **	Weekend Special verschiedene Kurse siehe Aushang Samstag 16.00 – 17.30 im Wechsel Feldenkrais/Woyo
11.00 - 12.00 Qi-Gong Thomas - für alle	11.15 – 12.15 Beckenboden Kassandra – I *				10.00 – 11.15 Woyo-Pilates Heike – II *_**	
	18.00 – 19.00 Body Styling Marion - I **	17.30 – 18.00 Body & Mind Fatburner Kassandra - für alle			17.00 – 17.30 Step II oder Tae Bo im Wechsel lt..Aushang Christine - II ***	Feldenkrais Frau Groll für alle
18.00 – 19.00 Body Fit Kassandra - I **	19.00 – 19.15 Bauch Intensiv Marion I **	18.00 – 19.00 All in one Kassandra I *- ** ☉	Bis 30.April: 19.00 – 20.00 Rückenzirkel gem.§ 20 SGB V Christian - für alle Ab Mai: 19.00 – 20.00 Nordic Walking gem.§ 20 SGB V Christian für alle	18.00- 19.30 Woyo-Pilates Anf.+Fortg. Heike I*	17.30 - 18.30 Workout mit Bauch Spezial Christine - I ***	Woyo Hannah Fühler für alle
19.00 – 20.00 Wirbelsäule ☉ Kassandra I **	19.15 – 20.00 Step II Marion III**	19.00 - 20.00 Pilates Kassandra I *_**		19.30 – 20.15 Aerobic- Fatburner ☉ Gabi I-II *_**	18.30 – 19.00 Stretching Christine I **	
20.00 – 20.30 stretch & relax Kassandra für alle	19.00 – 20.00 Kraftzirkel Kathrin für alle	20.00 – 20.30 Entspannung aktiv & passiv Kassandra für alle			19.00 – 20.00 Qi-Gong Sommerpause von 1.6. – 30.9. Thomas für alle	
<i>Koordination:</i> I = leicht / II = mittel / III = schwer ☉ = Flexi-Bar			<i>Kondition:</i> * = leicht / ** = mittel / *** = schwer / ☉ = Polar OZ			