



# Gruppentrainingsplan

Gültig ab 1. Oktober 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 – 10.00 <b>Zumba-Fitness</b> Aurora I *	9.15 – 10.15 <b>Fatburner</b> Kassandra I *	8.15 – 9.00 <b>Yoga</b> Sonnengruß Hannah I *-**	9.00 – 10.30 <b>PhysioFlow Yoga</b> Heike II **	9.00 – 10.00 <b>Workout</b> Heike I **	
10.00 – 11.00 <b>Pilates</b> Schwerpunkt WBS Aurora I *	10.15 – 11.15 <b>Wirbelsäule</b> Kassandra I *-**	9.00 – 10.00 <b>Toning</b> Hannah I *-**		10.00 – 11.15 <b>Pilates</b> Heike I *-**	<b>Weekend Special</b> verschiedene Kurse siehe Aushang <b>Samstag</b> <b>16.00 – 17.30</b> im Wechsel <b>Feldenkrais/Woyo</b>
11.00 - 12.00 <b>Qi-Gong</b> Thomas - für alle	11.15 – 12.15 <b>Beckenboden</b> Kassandra I *	10.00 – 11.15 <b>Woyo</b> Hannah I*			
				16.45 – 17.45 <b>Zumba-Fitness</b> Ecaterina I *	
18.00 – 19.00 <b>Toning</b> Hannah I *-**	18.00 – 19.00 <b>Body Styling</b> Marion I **	17.30 – 18.15 <b>Zumba-soft</b> Kassandra - für alle	18.00- 19.30 <b>Woyo-Pilates</b> Anf. + Fortg. Heike I*	17.45 - 18.45 <b>Workout mit</b> <b>Bauch Spezial</b> Ecaterina I **	<b>Feldenkrais</b> Frau Groll für alle  <b>Woyo</b> Hannah Fühler für alle
19.00 – 20.00 <b>Wirbelsäule</b> ☉ Hannah I *-**	19.00 – 19.15 <b>Bauch Intensiv</b> Marion I **	18.15– 19.15 <b>Bauch/Beine/ Rücken/Po</b> Kassandra I * ☉	<b>1.10.-30.4.</b> 19.00 – 20.00 <b>Rückenkurs</b> gem.§ 20 SGB V Christian - für alle	18.45 – 19.15 <b>Stretching</b> Ecaterina I *	
20.00 – 20.30 <b>stretch&amp;relax</b> Hannah für alle	19.15 – 20.00 <b>Step II</b> Marion III**	19.15 - 20.30 <b>Pilates</b> Kassandra I *		19.15 – 20.15 <b>Qi-Gong</b> Thomas für alle	
<i>Koordination:</i> I = leicht / II = mittel / III = schwer ☉ = Flexi-Bar			<i>Kondition:</i> * = leicht / ** = mittel / *** = schwer		