






Kursplan ab 01.01.2016



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.30 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Rehasport)</p> <p>18.00 - 18.45 Uhr Body-Workout (incl. Bauch)</p> <p>Volkshochschule 19.00 - 19.45 Uhr Kantaera (11.01.-15.02.2016)</p> <p>Volkshochschule 18.45 - 19.45 Uhr IDON/KATAN (22.02.-31.03.2016 und 11.04.-02.05.2016)</p> <p>20.00 - 21.00 Uhr Indoor Cycling</p> <p><u>BLOCKKURS</u> 20.00 - 21.00 Uhr „ZUMBA“</p>	<p>9.15 - 10.15 Uhr Fit in den Morgen (GEMA-freie Musik)</p> <p>Dancing Kids (Ferienzeiten beachten)</p>  <p>15.00 - 16.00 Uhr 4-8 Jahre</p> <p>16.15 - 17.45 Uhr 9-17 Jahre/Hip Hop Teens</p> <p><u>BLOCKKURS</u> 18.30 - 19.30 Uhr ZUMBA-STEP</p> <p><u>BLOCKKURS</u> 19.30 - 20.30 Uhr ZUMBA</p>	<p>9.15 - 10.00 Uhr Body-Workout</p>  <p>18.45 - 19.45 Uhr Indoor Cycling (GEMA-freie Musik)</p>	<p>9.30 - 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Rehasport)</p>  <p>10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Rehasport)</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Rehasport)</p> <p>19.00 - 20.00 Wirbelsäulengymnastik (Rehasport)</p> <p><u>BLOCKKURS</u> 20.15 - 21.15 Uhr „ZUMBA“</p>	<p><u>Öffnungszeiten:</u> Montag - Freitag 9.00 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr</p> <p>Samstag + Sonntag 9.00 - 13.00 Uhr</p> 