

Gymnastikplan

Stand: 01.01.2012 - Änderungen vorbehalten

Montag			Dienstag		
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Gym.-Raum	Halle	Dachstudio
	08:30-09:30 Frauengymnastik Margot Korytowsky				08:30-09:30 BBP Gabi Meyer
					09:30-10:30 BBP Gabi Meyer
			17:00-18:00 Bodystyling (Aerobic+BBP) Fortgeschrittene Maren Skupin		
17:30-18:30 Cycling * Mid Impact Rüdiger Ehrenberg			18:00-19:00 Aerobic Maren Skupin		
18:30-19:30 Cycling * High Impact Rüdiger Ehrenberg			19:00-20:00 Enorm in Form/ Fitnessgymnastik Edeltraut Stobbe		18:30-19:30 Fitnessgymnastik
19:30-20:30 Step-Aerobic Anfänger Iris Althoff	19:30-20:30 Power-Intervall Malin Rust	19:00-20:00 B-C-Pilates Anfänger Maren Skupin			
20:30-21:30 BBP Malin Rust		20:00-21:00 B-C-Pilates Anfänger Maren Skupin			

* Anmeldung
erforderlich
im Fitness-Studio
Telefon: 4 36 20

^Anmeldung
erforderlich
am Empfang
Telefon: 4 92 18

Gymnastikplan

Stand: 01.01.2012 - Änderungen vorbehalten



Mittwoch			Donnerstag			Freitag
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Gym.-Raum
					08:30-09:30 B-C-Pilates Maren Skupin	
			10:30-11:30 Fitnessgymnastik Edeltraut Stobbe			10:45-11:45 Fitnessgymnastik Conny Worm/ Edeltraut Stobbe
			11:45-12:30 Cycling * Mid Impact Edeltraut Stobbe			
16:30-17:30 Fit-Mix Maren Skupin					17:00-18:00 B-C-Pilates Antje Bade	
17:30-18:30 BBP Maren Skupin		17:30-18:30 Haltungsgymnastik Malin Rust	17:30-18:00 BWO Maren Skupin		18:00-19:00 B-C-Pilates Antje Bade	18:00-19:00 BBP Fortgeschrittene Maren Skupin
18:30-19:30 BBP Maren Skupin			18:00-19:30 Cycling * High Impact Hardy Wiegard	18:30-19:30 Step&Tone Maren Skupin		
19:30-20:30 Langhantel- training ^ Maren Skupin	19:30-20:30 Fitnessgymnastik Malin Rust			19:30-20:30 Drums Alive ^ Maren Skupin		

* **Anmeldung erforderlich im Fitness-Studio**
Telefon: 4 36 20

^ **Anmeldung erforderlich am Empfang**
Telefon: 4 92 18