

Kursprogramm		Sportpark Waltenhofen					1.5. - 3.10.2010	
Zeit	Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
vormittags	GYM	9.00-9.55 Wirbelsäule <b>Prävention</b>	9.00-9.55 Step Elementals		9.00-9.55 Wellness-Workout	9.00-9.55 Body Work-Out		
		10.00-10.55 Fit & Dance	10.00.11.15 Yoga	10.00-11.00 Tai Chi (siehe Aushang)	10.00-11.00 Wirbelsäule	10.00-10.30 Strech & Relax		
				<b>10er Block Anmeldung</b>	<b>Prävention</b>			
	GRAVITY	10.00-10.45 Gravity	9.00-9.45 Gravity	10.00-10.45 Gravity		9.00-9.45 Gravity		
	Indoor Cycling			9.00-9.50 Cycling		10.05-11.00 Cycling		
abends	GYM	18.00-18.55 Pump Work-Out	18.00-18.55 Pilates	18.30-19.25 Fitness-Workout	18.00-18.30 MaxxF	18.00-18.55 Pilates		
		19.00-20.00 Step / Dance <b>wöchentl. Wechsel</b>	19.00-19.55 Fitness-Workout	19.30-20.45 Yoga	18.35-19.35 Pump		<b>Prävention</b>	
					19.40-20.10 Rücken&Bauch <small>intensiv</small>			
	GRAVITY	18.00-18.45 Gravity	20.00-20.45 Gravity	19.00-19.45 Gravity <b>bitte anmelden</b>		17.00-17.45 Gravity		
	Indoor Cycling	19.00-20.00 Cycling <b>bei Schlechtwetter</b> <b>bitte anmelden</b>		19.30-20.30 Cycling				
spezial	Outdoor		18.15-19.45 Outdoor-Biken <b>bei Schönwetter</b> <b>bitte anmelden</b>		08.30-09.45 Nordic Walking			
					<b>bitte anmelden</b>			
					18.00-19.30 Beach-Volleyball <b>bei Schönwetter</b>			

Erläuterungen : **Präv.** = abschnittsweise als abgeschlossene Kurse mit Präventionsinhalten - Krankenkassenzuschüsse möglich - Infos bei Roman Schneider