

# Der Kursplan

Kraft

Ausdauer

Intervall

Kraft & Ausdauer

Kraft & Entspannung

Entspannung

Montag      Dienstag      Mittwoch      Donnerstag      Sonntag

8 Uhr 08.30 Uhr  
WSG

9 Uhr 09.00 Uhr  
WSG 09.30 Uhr  
Stretching

10 Uhr 10.00 Uhr  
Forever young 10.00 Uhr  
WSG

11 Uhr

12 Uhr

17 Uhr 17.00 Uhr  
TAEBO

18 Uhr 18.30 Uhr  
BBPO 18.00 Uhr  
WSG 17.45 Uhr  
Cycling 18.00 Uhr  
TAEBO

19 Uhr 19.30 Uhr  
TAEBO 19.00 Uhr  
Stepburner 19.00 Uhr  
Aus der Mitte  
kommt die Kraft 19.00 Uhr  
ZUMBA  
FITNESS

20 Uhr 20.30 Uhr  
Bauch Xpress

**Sommerkursplan**  
**01.07.11**  
bis  
**31.08.11**