

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

01.01.2019 - 31.03.2019

Montag

09:00-09:45 R2

Stay young

Christa

10:00-10:45 SB

Aquajogging

Christa

12:00-12:45 R2

Rückenfit

Christa

17:30-18:15 R0

****Schlingentraining****

Nico

18:00-19:00 R2

Rückenfit

Allegra

18:15-19:15 H

Bodytoning

Sonja

18:30-20:00 C

**** IC F ****

Nausika

19:15-20:15 H

Zumba

Diana

19:30-21:00 R0

Hatha Yoga

Mechthild

Dienstag

10:00-11:00 R2

Zumba Gold

Manuela

11:00-12:00 R3

Chillates

Manuela

15:00-16:00 R0

Yoga Basic

Julia Start 29.01.

18:00-19:00 SB

Aquazumba

Manuela

18:30-19:00 R3

Bauch Express

Lisa

19:00-20:00 H

BBP

Lisa

19:00-20:00 H

Athletik Training

Quentin

Mittwoch

08:00-09:30 R3

Joe's early morning

Joe

10:15-11:00 R2

Stay young

Christa

11:00-12:00 R3

Pilates

June

18:00-19:15 H

Power Dumbell

Sonja

18:00-19:00 R3

Zumba

Lisa

18:30-20:00 C

**** IC F ****

Dalibor

19:00 - 19:45 R3

Deep Relax

Lisa

Donnerstag

08:30-09:30 R0

Awakening Yoga

Julia Start 31.01.

10:00-10:45 SB

*****Aquacycling*****

Christa

17:00-18:00 R3

Aufrecht & Stabil

Bernd

18:00-18:45 SB

Aquajogging

Bernd

18:00-19:00 R3

Pilates

June

18:00-18:45 R0

****Schlingentraining****

Marcel neu

18:00 - 19:00 H

Athletik Training

Quentin

19:00-20:00 H

BBP

Tanja

19:00 - 20:00 R1

Muay Thai Boxen

Florian

19:30-21:00 R0

Yoga am Abend

Anne Helena

Freitag

10:00-10:45 R3

Body & Soul

Julian & Marcel

11:00-11:45 SB

Aquafitness

Julian & Marcel

18:00 - 19:00 R2

Dynamic strength

Quentin

18:00- 19:00 C

**** IC E ****

Knut

18:00-19:15 H

Power Dumbell

Allegra

19:30-20:30 R3

Zumba

Corinna

Samstag

10:30-11:30 R3

Pilates

Tanja

11:45-12:30 SB

Aquafitness

Tanja

Sonntag

10:30-11:30 H

Fitness Mix

June

10:30 - 11:15 C

**** IC E ****

Knut

Abteilung Triathlon und Laufen Trainingszeiten:

Infos und Anmeldung: nicolette.koenig@campus-sports.srh.de

Montag

18:30-19:30 SB

**Triathlon
Schwimmausdauertraining**

Hannah

Dienstag

18:00-19:00 Outdoor

Lauftreff

Nicolette

Donnerstag

17:30-18:00 R4

Core Training

Nicolette

Freitag

18:00-19:00 SB

**Triathlon
Schwimmtechniktraining**

Hannah

News auf Facebook oder unter
www.campusports.de
06221/88 22 88
info@campus-sports.srh.de



Jumping Fitness

**Schnuppertermine im März
mit Anmeldung**