

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15-10:00 R2 50 Plus Christa	10:00-11:00 R3 Pilates <i>Neu</i> Sabine	10:15-11:00 R2 50 Plus Christa	10:00-10:45 SB ***Aquacycling*** Christa \$\$\$	09:00-09:45 SB Aquafitness Svenja	10:30-11:30 R3 Pilates Tanja	10:00-10:45 R2 Sunday Fit Diana
10:30-11:00 SB Aquajogging Christa	17:00-17:45 SB Aquajogging Christa	17:45-19:00 R3 Power Dumbell® M Natalia G.	11:15- 12:15 Intensive Yoga Julia Einsteiger	10:00-10:45 R3 Body & Soul Team	11:45-12:30 SB Aquajogging Tanja	10:30-12:00 IC Indoor Cycling Olana
12:00-12:45 R2 Rückenfitness Christa	17:00-18:30 R4 Yoga F Anne Helena	18:00-19:00 H Zumba® Corinna	17:00-17:45 R2 Aufrecht und Stabil Bernd	13:00-13:45 SB Aquajogging Team		10:45-11:15 R2 <i>Neu</i> Bauch Express Diana
13:00-13:45 SB Aquajogging Team	17:45-18:45 R3 **Power Zirkel** Nico S. Mit Anmeldung	18:00-19:00 R2 <i>Neu</i> Fit in den Sommer Sonja W. Cardio & Schwerpunkt Beine	17:45-18:45 H <i>Neu</i> **Power Zirkel** Nico S. Mit Anmeldung	18:00-19:15 R3 Fit in den Sommer Power Dumbell® Natalia G. Langhantel		
17:30-18:15 R4 **Schlingentraining**M Nico Mit Anmeldung	18:15-19:00 SB ***Aquacycling*** Christa \$\$\$	18:30-20:00 IC **Indoor Cycling** TZ Leicht/Moderat/Intensiv Nausika Mit Anmeldung	18:00-18:45 SB Aquajogging Bernd			
18:15-19:45 IC **Indoor Cycling** TZ Leicht/Moderat/Intensiv Dalibor Mit Anmeldung	18:30-19:00 R2 Bauch Express Lisa	18:30-19:30 R5 Rowing Ralf	18:15-19:15 R3 <i>Neu</i> Pilates Tanja			
18:15-19:15 H Zumba® Corinna	19:00-20:00 H Bauch - Beine - Po Lisa	19:15-20:15 H Bodyforming Sonja W.	18:30-19:15 R4 **Schlingentraining** Anne Helena Mit Anmeldung			
19:30-20:30 H <i>Neu</i> Fit in den Sommer Diana Kraftworkout	19:15-20:00 SB ***Aquacycling*** Christa \$\$\$		19:15-20:15 R3 Bauch - Beine - Po Tanja			
19:30-20:30 R2 ***Wirbelsäulengym.*** Volker			19:30-21:00 R4 Yoga am Abend Anne Helena			
19:30-21:00 R4 Hatha Yoga Mechthild						

*****Triathlon und Laufftreff***** Ihre Anprechpartnerin: Nicolette. König@campus-sports.srh.de

Montag	Dienstag	Donnerstag	Donnerstag	Freitag
18:30-19:30 SB ***Schwimmausdauer-training*** Hannah	18:00-19:00 Outdoor **Laufftreff** Nicolette	17:30-18:00 R4 ***Core Training*** Nicolette	18:00-19:30 Outdoor **Lauftraining** Nicolette	18:00-19:00 SB ***Schwimmtechnik-training*** Hannah

How to lift...
Nur wenn Sie die Übungen in der richtigen Geschwindigkeit und korrekt ausführen, ist der Effekt des Muskelaufbaus gegeben
Termine laut Aushang mit Voranmeldung ab April

FIT in den SOMMER
Forme deinen Körper für den Sommer
Schwerpunkte Kraft, Cardio (Beine), Langhantel und Zumba.
Viel Spaß!

