

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

01.04.-28.07.2019

Montag	
09:00-09:45	R2
50 Plus	
Christa	
10:00-10:45	SB
Aquajogging	
Christa	
12:00-12:45	R2
Rückenfit	
Christa	
17:30-18:15	R0
Schlingentraining	
Nico	
18:15-19:15	H
Bodytoning	
Sonja	
18:30-19:30	R2
Rückenfit	
Allegra	
18:30-19:00	R3
Bauch Express	
Lisa	
18:30-20:00	C
** IC F **	
Nausika	
19:15-20:15	H
BBP	
Lisa	
19:00-20:30	R0
Hatha Yoga	
Mechthild	

Dienstag	
08:00-09:30	R3
Joe's early morning	
Joe	
10:00-11:00	R2
Zumba Gold	
Manuela	
11:00-12:00	R3
Chillates	
Manuela	
15:00-16:00	R0
Yoga Basic	
Julia	
18:00-18:45	SB
Aqua Latino	
Manuela	
19:00-20:00	R3
Zumba	
Diana	
19:00-20:00	H
Athletik Training	
Quentin	

Mittwoch	
10:15-11:00	R2
50 Plus	
Christa	
11:00-12:00	R3
Pilates	
June	
18:00-19:00	H
Langhanteltraining	
Sonja	
18:00-19:00	R3
Zumba	
Lisa	
18:30-20:00	C
** IC F **	
Dalibor	
19:15-20:00	H
Jumping Fitness	
Diana mit Anmeldung	

Donnerstag	
08:30-09:30	R0
Awakening Yoga	
Julia	
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	
18:00-19:00	H
Athletik Training	
Quentin	
19:00-20:00	R3
Step & Workout	
Tanja	
19:00-20:00	R1
Muay Thai Boxen	
Florian	
19:30-21:00	R0
Yoga am Abend	
Anne Helena	

Freitag	
09:30-11:00	R0
Yin Yoga	
Harald	
11:15-12:00	SB
Aquafitness	
Julian & Marcel	
18:00-19:00	C
** IC E **	
Knut	
18:00-19:00	H
Langhanteltraining	
Allegra	
19:00-20:00	R3
Zumba	
Corinna	

Samstag	
10:30-11:30	R3
Pilates	
Tanja	
11:45-12:30	SB
Aquafitness	
Tanja	

Sonntag	
10:30-11:30	R3
Fitness Mix	
June	
10:30-11:15	C
** IC E **	
Knut	

Events
03.05. Zumba Party
05.05. Fahrrad Tour



Abteilung Triathlon und Laufen Trainingszeiten:
 Infos und Anmeldung: nicolette.koenig@campus-sports.srh.de

Montag	
18:30-19:30	SB
Triathlon Schwimm- ausdauertraining	
Hannah	

Dienstag	
18:00-19:00	Outdoor
Lauftreff	
Nicolette	

Donnerstag	
17:30-18:00	R4
Core Training	
Nicolette	
18:00-19:30	Outdoor
Lauftraining	
Nicolette	

Freitag	
18:00-19:00	SB
Triathlon Schwimm- technik- training	
Hannah	

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