

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:45 R2 50 Plus Christa	10:00-11:00 R2 Zumba Gold Manuela	10:15-11:00 R2 50 Plus Christa	10:00-10:45 SB ***Aquacycling*** Christa \$\$\$	10:00-10:45 R3 Body & Soul Julia	10:30-11:30 R3 Pilates Tanja/June	11:30-12:30 SunBody Allegra Start 06.05.2018
10:00-10:45 SB Aquajogging Christa	11:00-12:00 R3 Pilates June		11:00-12:00 R3 Pilates June	11:00-11:45 SB Aquafitness Julia	11:45-12:30 SB Aquafitness Tanja/June	11:00-12:30 IC **Indoor Cycling** Olena Mit Anmeldung
12:00-12:45 R2 Rückenfitness Christa						
	15:00-16:00 R2 Yoga für alle Julia	15:00-16:00 Sporthalle Athletik Training Quentin	17:00-18:00 R2 Aufrecht & Stabil Bernd			
		17:00-17:45 R0 **Schlingentraining** Marcel Mit Anmeldung	18:00-18:45 SB Aquajogging Bernd	17:00-17:45 R3 Easy Step Natalia G.		
17:30-18:15 R0 **Schlingentraining** Nico Mit Anmeldung	17:00-17:45 SB Aquajogging Francis	18:00-19:15 Sporthalle Power Dumbell Natalia G.	18:00-19:00 Sporthalle Athletik Training Quentin	18:00-19:00 IC **Indoor Cycling** Anfänger Martin		
18:15-19:15 R2 Bodystyling Sonja	18:00-18:45 R2 Aufrecht & Stabil Nicola	18:00-19:00 R3 Zumba® Corinna	18:00-19:00 Pilates Stephi	18:00-19:15 R3 Power Dumbell® Natalia G.		
18:30-20:00 IC **Indoor Cycling** Nausika Mit Anmeldung	18:30-19:00 R3 Bauch Express Lisa	18:30-20:00 IC **Indoor Cycling** Dalibor Mit Anmeldung	19:00-20:00 R3 Bauch-Beine-Po Lisa			
18:30-19:00 R3 Rücken Express Nicola	19:00-20:00 Sporthalle Bauch - Beine - Po Lisa	19:00-20:00 Core Swing & Balance Sonja	19:00-20:00 Sporthalle FitnessBoxen Lasher			
19:30-21:00 R0 Hatha Yoga Mechthild	19:00-20:00 Sporthalle Athletik Training Quentin	20:00-20:30 R0 Stretching Dalibor	19:30-21:00 R0 Yoga am Abend Anne Helena			

*****Triathlon und Lauffreff*****

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 **Lauffreff** Nicolette	17:30-18:00 R4 ***Core Training*** Nicolette	18:00-19:30 Outdoor **Lauftraining** Nicolette	18:00-19:00 SB ***Schwimmtechnik-training*** Hannah



News unter www.campusports.de
und Facebook
06221-882288•info@campus-sports.srh.de•
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.