

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:45 R2 50 Plus Christa						SunSpecial
10:00-10:45 SB Aquajogging Christa	10:00-11:00 R2 Pilates Sabine	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	10:00-11:15 R3 Oktober SUNDanceWorkout Lisa
12:00-12:45 R2 Rückenfitness Christa				11:00-11:45 SB Aquafitness Julia	11:45-12:30 SB Aquafitness Tanja	10:00-11:15 R3 November SUNBody Sonja
13:00-13:45 SB Aquajogging Julia	15:00-16:00 R0 Yoga für alle Julia					10:00-11:15 R3 Dezember SUNDanceFit Allegra

		17:00-17:45 R0 **Schlingentraining** Team Mit Anmeldung	17:00-17:45 R2 Aufrecht & Stabil Bernd		
17:30-18:15 R0 **Schlingentraining** Nico Mit Anmeldung	17:00-17:45 SB Aquajogging Francis	17:45-19:00 R3 Power Dumbell Natalia G.	18:00-18:45 SB Aquajogging Bernd	18:00-19:15 R3 Power Dumbell® Natalia G.	
18:15-19:45 IC **Indoor Cycling** Dalibor Mit Anmeldung	17:00-18:30 R0 Yoga F Anne Helena	18:00-19:00 Sporthalle Zumba® Corinna	18:15-19:15 R3 Pilates Tanja	19:15-20:15 IC **Indoor Cycling** Beginn 13.10. Emilia Mit Anmeldung	
18:15-19:15 R2 Bodystyling HIIT & Intensivstretching Sonja	18:30-19:00 R2 Bauch Express Lisa	18:30-20:00 IC **Indoor Cycling** Mit Anmeldung Nausika	19:15-20:15 R3 Bauch - Beine - Po Tanja		
19:30-20:15 R2 Aufrecht & Stabil Sonja	19:00-20:00 Sporthalle Bauch - Beine - Po Lisa	19:00-20:00 R2 Step & Workout Sonja	19:00-20:00 Sporthalle FitnessBoxen Lasher		
19:30-21:00 R0 Hatha Yoga Mechthild	19:00-20:00 Sporthalle Athletik Training Quentin	19:15-20:15 R3 **Power Zirkel** Nicola ab 08.11.2017	19:30-21:00 R0 Yoga am Abend Anne Helena		

*****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



SUNSpecial

Bis Ende des Jahres bieten wir Euch Sonntags wechselnde Angebote. Jeden Monat erwartet Euch ein anderes Angebot. So kommt nie Langeweile auf

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