

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:45 R2 50 Plus Christa				10:00-10:45 R3 Body & Soul Julia	10:30-11:30 R3 Pilates Tanja	10:00-11:15 R3 Januar SUN - AfricanDance
10:00-10:45 SB Aquajogging Christa	10:00-11:00 R2 Zumba Gold Manuela <i>Neu</i>	10:15-11:00 R2 50 Plus Christa	10:00-10:45 SB Aquacycling Christa	11:00-11:45 SB Aquafitness Julia	11:45-12:30 SB Aquafitness Tanja	10:00-11:15 R3 Februar SUNDance Corinna
12:00-12:45 R2 Rückenfitness Christa						10:00-11:15 R3 März SUNStrong Allegra
	15:00-16:00 R0 Yoga für alle Julia	15:00-16:00 Sporthalle Athletik Training Quentin <i>Neu</i>	17:00-18:00 R2 Aufrecht & Stabil Bernd			10:30-12:00 IC **Indoor Cycling** Olena Mit Anmeldung
		17:00-17:45 R0 **Schlingentraining** Team Mit Anmeldung	18:00-18:45 SB Aquajogging Bernd			
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 <i>Neu</i>	18:00-19:15 Sporthalle Power Dumbell® Natalia G.		
18:15-19:15 R2 Bodystyling Sonja	18:00-18:45 R2 Aufrecht & Stabil Nicola <i>Neu</i>	18:00-19:00 Sporthalle Zumba® Corinna	18:15-19:15 R3 Pilates Tanja	18:30-19:45 R3 Dance Workout Lisa		
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	19:15-20:15 R3 Bauch - Beine - Po Tanja	19:00-20:00 IC **Indoor Cycling** Emilia Mit Anmeldung		
18:30-19:00 R3 Rücken Express Nicola <i>Neu</i>	19:00-20:00 Sporthalle Bauch - Beine - Po Lisa	19:15-20:00 R2 BalanceFit Sonja	19:00-20:15 Sporthalle FitnessBoxen Lasher			
19:30-21:00 R0 Hatha Yoga Mechthild	19:00-20:00 Sporthalle Athletik Training Quentin	20:00-20:30 R0 Rumpfstabilität Dalibor	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



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