



Fitnesscenter und Sauna
Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden

Kursplan, gültig ab 05.10.2009

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10.00 -11.00 WSG*				
19.15 – 20.00 BBPoRücken	19.00 – 20.00 Powerdumbell*	19.00 – 20.00 Step*	18.30 - 19.30 WSG*	18.30 – 19.45 Spinning* (F) (ab November)	15.30 – 16.30 Powerdumbell*
20.15 – 21.15 Spinning* (E2/M)		20.15 – 21.15 Spinning* (E2/M)			

* = mit Voranmeldung

Mindestteilnehmerzahl: 3

Änderungen vorbehalten