

Kursplan: 2009/10

Gültig: 21.09.09 – 20.06.10

Sportstudio Schönefeld



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
			8.30 - 9.30 WSG Christian		
10.15 - 11.15 WSG Ines	10.15 - 11.15 WSG Ines	10.15 - 11.15 Gewichtskiller I Christian	9.30 - 10.30 Pilates Christian	10.00-11.30 Nordic WalkingII Christin	Leostr. 4 04347 Leipzig
11.00-12.00 Rückenkreis Isabell	11.15 - 12.15 WSG Ines	11.30-12.30 Rückenkreis Christian	10.30 - 11.30 11.30 - 12.30 Prävention ab 50 Ines		
15.30 - 17.00 Nordic Walking I Christin					
18.00- 19.00 Pilates Christian	18.00 - 19.00 Powermix Catrin	18.00-19.00 Indoor Cycling Christin		16.00-17.00 Kampfspiele für Kids Christian	
19.00- 20.00 WSG Christian	19.00 - 20.00 Yoga Christian	18.00 - 19.00 WSG Claudia	18.00-19.00 WSG Christin	17.30 - 18.30 Gewichtskiller II Isabell	
20.00-21.00 Skigymnastik Christian	20.00- 21.00 Strong Body 4 You Isabell	19.00 - 20.00 Powermix Claudia	19.00-20.00 Powermix Frank	18.30-19.30 Adventure Isabell	
20.00-21.00 Indoor Cycling /Basic Ines	21.00-22.00 Schwimmen Claus	20.00-21.00 Rückenkreis Christin	20.00 -21.00 HOT IRON Frank	19.30-20.30 Rückenkreis Ines	

Kurstrainer: Ines Freyer (Sportlehrer) / Janet Böhme (Sportinstrukteur) / Christian Schild (Diplomsportlehrer)/Frank Weingart (Diplomsportlehrer)/
Isabell Schräpler/Christin Bobilow (Studenten); Claudia Rösel (Sportinstrukteur); Claus Kolle (Sportlehrer);Catrin Marschner (Sportinstrukteur)

Legende: **WSG = Wirbelsäulengymnastik / HOT IRON = Gymnastik mit Gewicht / Indoor Cycling = Geführtes Training auf speziellen Ergometern**