

Kursplan April bis September 2018

Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
						7:15 - 8:05							
						Body Workout Sarah							
9:00-9:50	9:00 - 10:20	9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-10:20	9:00 - 9:50	9:00 - 9:50	9:00 - 9:50	9:00-9:50	9:00-9:50	ab 09:00			10:00-10:50
Bodyfit Sarah	Nordic Walking für Einsteiger Katrin S.	Rehasport Hüft- und Knie Steffi 😊	Workout mit & ohne Step Katrin Z. 😊	Waldyoga Sarah	Rehasport Rücken Katrin S.	Rehasport Hüft- und Knie Mario 😊	BBP Steffi 😊	Total Body Workout Heike	AOK FitMix** Katrin Z.	geführte Radtour laut Aushang			Sonntag Special laut Aushang TEAM 😊
10:00-10:50		10:00-10:50	10:00-10:50	10:30 - 11:20	10:00 - 10:50	10:00 - 10:50	10:00 - 10:50	10:00-10:50					11:00 - 12:00
Starker Rücken Sarah		Rehasport Rücken Steffi 😊	Pilates Katrin Z. 😊	Dance Mix Sarah	Rehasport Hüft- und Knie Katrin S.	Rehasport Rücken Mario 😊	Pilates Steffi 😊	Cycling* Einsteiger Heike					Cycling TEAM 😊
		11:00 - 11:50											
		Rehasport Rücken Christina											
		14 :30 - 15:20											
		Rehasport nach Krebs Brigitte/Sabine											
		17:00 - 17:50	17:00 - 17:50		17:30-18:30	17:30 - 18:20	17:50 - 18:45	17:00 - 17:50					
		Rehasport nach Krebs Brigitte/Sabine	Rehasport Hüft- und Knie/Rücken Katrin S.		AOK FitMix** Katrin S.	Deep Work Steffi S.	Rehasport Hüfte/Knie Ulli	Rücken/Pilates Steffi					
18:00- 18:50		18:00 - 18:50	18: 00 - 18:50	18:30-19:20	18:00 - 19:20	18:30 - 19:20	18:00 - 19:20	18:00-19:00					
Zumba Enrica		BBP Jenny	Rehasport Rücken Katrin S.	Starker Rücken Heike	Joggen lernen für 5-10 km Lauf Sarah	Jumping* Jenny	Strong Forest Paul	Hot Iron Silvia					
19:00-20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00-20:00	19:30-20:20	19:30-20:30	19:30 - 20:30		19:15 - 20:15					
Hot Iron Silvia	Jumping* Pia	STRONG by Zumba® Jenny	Cycling* Lisa	Total Body Workout Heike	Cycling* Walter	Cycling* Jenny		Cycling* Silvia					
	20:10 - 21:00												
	Yoga Nadine												
*telefonische Anmeldung 07121-31779-90		** exklusiv für AOK-Versicherte		😊 Kurs mit Kinderbetreuung		Kräftigung		Cardio & Dance		Gesund & Fit		Rehasport & Krankenkasse	

Rehasport: Weitere Informationen an der peb2-Theke
 Sonntags Special: es erwartet euch ein wechselndes Kursprogramm. Kursinhalt nach Aushang
 Zeiten für Aquafitness werden Ende April bekannt gegeben
Nordic Walking: Stöcke können vom peb2 gestellt werden Änderungen vorbehalten