

Kursplan 1. Quartal 2012

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
K18112 Bodyworkout 8.30 – 9.30 Uhr Sonja Detering									
K10112 Pilates 9.30 – 10.30 Uhr Sonja Detering		K16112 Wirbelsäule 9.30 – 10.30 Uhr Barbara Wröbel		K06112 Wirbelsäule 9.00 – 10.00 Uhr Barbara Wröbel	K27112 Soft Spinning 10.00 – 11.00 Uhr Sonja Detering				
K01112 Wirbelsäule 18.00 – 19.00 Uhr Barbara Wröbel	K19112 Spinning 18.00 – 19.00 Uhr Sonja Detering	K04112 Wirbelsäule 18.30 – 19.30 Uhr Barbara Wröbel	K24112 Spinning 18.00 – 19.00 Uhr Ute Diehl	K09112 Pilates 18.00 – 19.00 Uhr Sonja Detering	K32112 NEU! Zumba 17.30 – 18.30 Marisol Pais	K07112 Pilates 17.00 – 18.00 Uhr Sonja Detering	K22112 Spinning 18.00 – 19.00 Uhr Kai Müller	K15112 Fitness Boxen 17.00 – 18.00 Uhr Frauke Stern	
K02112 Wirbelsäule 19.00 – 20.00 Uhr Barbara Wröbel	K21112 Spinning 19.00 – 20.00 Uhr Sonja Detering	K05112 Wirbelsäule 19.30 – 20.30 Uhr Barbara Wröbel	K25112 Spinning 19.00 – 20.00 Uhr Ute Diehl	K11112 Bodyworkout 19.00 – 20.00 Uhr Sonja Detering	K20112 Spinning 18.45 – 19.45 Uhr Kai Müller	K12112 BOP 18.00 – 19.00 Uhr Sonja Detering	K23112 Spinning 19.00 – 20.00 Uhr Kai Müller	K33112 NEU! Zumba 18.00 – 19.00 Marisol Pais	
K03112 Wirbelsäule 20.00 – 21.00 Uhr Barbara Wröbel	K29112 Pilates 20.30 – 21.30 Uhr Sonja Detering			K08112 Muscle Power 20.00 – 21.00 Uhr Kai Müller		K13112 Muscle Power 19.00 – 20.00 Uhr Sonja Detering	K30112 Lauftraining 19.00 – 20.00 Uhr Ramon Bliemeister	K4112 NEU! Zumba 19.15 – 20.15 Marisol Pais	



Preise | Dauer 1. Quartal

Wirbelsäuleschonende Gymnastik

**Bodyworkout, Fitnessboxen,
Muscle Power, Pilates, BOP**

12 Einheiten ab 16.1.12
TuS Mitglieder 29,-€
Nicht Mitglieder 59,-€

Spinning

12 Einheiten ab 16.1.12
TuS Mitglieder, Nichtmitglieder 75,-
Studiomitglieder frei

Zumba

12 Einheiten ab 16.1.12
Nichtmitglieder 75,-
TuS Mitglieder, 49,-
Studiomitglieder frei

Fitness &
Gesundheit

Impuls
Sportstudio