

# Kursplan 2. Quartal 2010



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K 18210 <b>Bodyworkout</b> 8.30 – 9.30 Uhr   Gymnastikraum Sonja Detering				
K 10210 <b>Pilates</b> 9.30 – 10.30 Uhr   Gymnastikraum Sonja Detering	K 16210 <b>Wirbelsäuleschonende Gymnastik</b> 9.30 – 10.30 Uhr   Gymnastikraum Barbara Wröbel	K 06210 <b>Wirbelsäuleschonende Gymnastik</b> 9.00 – 10.00 Uhr   Gymnastikraum Barbara Wröbel		
K 19210 <b>Spinning</b> 18.00 – 19.00 Uhr   Clubraum Sonja Detering	K 07210 <b>Muscle Power</b> 17.15 – 18.15 Uhr   Gymnastikraum Sonja Detering	K 09210 <b>Pilates</b> 18.00 – 19.00 Uhr   Gymnastikraum Sonja Detering	K 21210 <b>BOP</b> 18.00 – 19.00 Uhr   Gymnastikraum Sonja Detering	K 15210 <b>Fitness-Boxen</b> 17.00 – 18.00 Uhr   Gymnastikraum Frauke Stern
K 01210 <b>Wirbelsäuleschonende Gymnastik</b> 18.00 – 19.00 Uhr   Gymnastikraum Barbara Wröbel	K 04210 <b>Wirbelsäuleschonende Gymnastik</b> 18.30 – 19.30 Uhr   Gymnastikraum Barbara Wröbel	K 11210 <b>BOP</b> 19.00 – 20.00 Uhr   Gymnastikraum Meike Busch	K 22210 <b>Spinning</b> 18.00 – 19.00 Uhr   Clubraum Kai Müller	K 14210 <b>Step &amp; Pep</b> 18.15 – 19.15 Uhr   Gymnastikraum Meike Busch
K 21210 <b>Spinning</b> 19.00 – 20.00 Uhr   Clubraum Sonja Detering	K 24210 <b>Spinning</b> 18.45 – 19.45 Uhr   Clubraum Ute Diehl	K 20210 <b>Spinning</b> 18.45 – 19.45 Uhr   Clubraum Kai Müller	K 13210 <b>Muscle Power</b> 19.00 – 20.00 Uhr   Gymnastikraum Sonja Detering	
K 02210 <b>Wirbelsäuleschonende Gymnastik</b> 19.00 – 20.00 Uhr   Gymnastikraum Barbara Wröbel	K 05210 <b>Wirbelsäuleschonende Gymnastik</b> 19.30 – 20.30 Uhr   Gymnastikraum Barbara Wröbel	K 08210 <b>Muscle Power</b> 20.00 – 18.15 Uhr   Gymnastikraum Kai Müller	K 23210 <b>Spinning</b> 19.00 – 20.00 Uhr   Clubraum Kai Müller	
K 03210 <b>Wirbelsäuleschonende Gymnastik</b> 20.00 – 21.00 Uhr   Gymnastikraum Barbara Wröbel				



## Preise | Dauer

**Wirbelsäuleschonende  
Gymnastik, Pilates,  
Muscle Power, BOP,  
Fitness-Boxen, Step &  
Pep**

2. Quartal ab 13.4.2010  
Wirbelsäuleschonende  
Gymnastik 10 Einheiten  
(60 Minuten) ab 19.4.2010

**Kosten**  
TuS-Mitglieder 24,-  
Externe 49,-  
Studiomitglieder frei  
Mindestteilnehmerzahl: 10

**Spinning**  
2. Quartal ab 13.4.2010  
**Kosten**

TuS-Mitglieder 75,-  
Externe 75,-  
Studiomitglieder frei  
Mindestens 6, höchstens 8

Fitness &  
**Impuls  
Sportstudio**