

Kursplan Quartal IV 2020

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Land	Wasser	Land	Wasser	Land	Wasser	Land	Wasser	Land	Wasser	Land	Wasser	Land	Wasser
"Slot 1" 09:00 bis 13:00 Uhr --- "Slot 1" 09:00 bis 13:00 Uhr --- "Slot 1" 09:00 bis 13:00 Uhr --- "Slot 1" 09:00 bis 13:00 Uhr --- "Slot 1" 09:00 bis 13:00 Uhr --- "Slot 1" 09:00 bis 13:00 Uhr --- "Slot 1" 09:00 bis 13:00 Uhr													
09:30 - 10:30 Kräftigung Ono		09:30 - 10:30 Intervall 50 + Benito		09:30 - 10:30 Bauch & Rücken Alex		09:30 - 10:30 Yoga Therapie Susi				09:30 - 10:30 Zumba Step Bella			
10:35 - 11:35 Cardio-Mix Ono		10:35 - 11:35 Rückenfitness Benito		10:35 - 11:35 Cardiofitness Alex		10:35 - 11:35 Gentle Vinyasa Yoga Susi				10:35 - 11:35 Yoga Mareike			
		11:40 - 12:40 Qigong Otto											
"Slot 2" 13:30 bis 17:30 Uhr --- "Slot 2" 13:30 bis 17:30 Uhr --- "Slot 2" 13:30 bis 17:30 Uhr --- "Slot 2" 13:30 bis 17:30 Uhr --- "Slot 2" 13:30 bis 17:30 Uhr --- "Slot 2" 13:30 bis 17:30 Uhr --- "Slot 2" 13:30 bis 17:30 Uhr													
	15:30 - 16:15 Aqua-Fitness Petra				15:30 - 16:15 Aqua-Fitness Federico		15:30 - 16:15 Aqua-Fitness Otto		15:30 - 16:15 Aqua-Fitness Stefanie				
	16:30 - 17:15 Aqua-Fitness Petra				16:30 - 17:15 Aqua-Fitness Federico		16:30 - 17:15 Aqua-Fitness Otto	16:15 - 17:15 Körper & Geist Sandy	16:30 - 17:15 Aqua-Fitness Stefanie				
"Slot 3" 18:00 bis 22:00 Uhr --- "Slot 3" 18:00 bis 22:00 Uhr --- "Slot 3" 18:00 bis 22:00 Uhr --- "Slot 3" 18:00 bis 22:00 Uhr --- "Slot 3" 18:00 bis 22:00 Uhr --- "Slot 3" 18:00 bis 22:00 Uhr --- "Slot 3" 18:00 bis 22:00 Uhr													
18:15 - 19:15 Rückenfitness Stefan	18:15 - 19:00 Aqua-Power Petra		18:15 - 19:00 Aqua-Cycling Sam	18:15 - 19:15 Zumba Bella	18:15 - 19:00 Aqua-Power Federico	18:15 - 19:15 Langhanteltraining Tanja	18:15 - 19:00 Aqua-Power Stefanie	18:15 - 19:15 Zumba Bella	18:15 - 19:00 Aqua-Power Stefanie				
19:20 - 20:20 Pilates Stefan	19:15 - 20:00 Aqua-Power Petra		19:15 - 20:00 Aqua-Cycling Sam	19:20 - 20:20 Strong Nation Bella	19:15 - 20:00 Aqua-Power Federico	19:20 - 20:20 Tae Bo Lisa	19:15 - 20:00 Aqua-Power Stefanie		19:15 - 20:00 Aqua-Power Stefanie				
			20:15 - 21:00 Aqua-Cycling Sam				20:15 - 21:00 Aqua-Night Stefanie						