



Sommerferien-Kursprogramm 2. - 29. August 2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Fitness-Studio 09.00 - 13.00 MFR 10.30-11.30 Fit und aktiv ab 50 Angebot frei für Mitglieder S und G		Fitness-Studio 09.00 - 12.00 MFR 11.00-12.00 Osteoporose- Fitness	Fitness-Studio 09.00 - 12.00 MFR 11.00-12.00 Osteoporose- Gymnastik	Fitness-Studio 09.00 - 12.00 MFR 09.00-10.00 Bodyforming B 10.00-11.00 Pilates
Fitness-Studio 15.00 - 18.30 MFR 17.00-18.00 Rückenfitness 18.15-19.15 XCO Walking B 18.00-19.30 Yoga ab 9.8.10	Fitness-Studio 16.30 - 21.00 MFR 18.00-19.00 Rehasport- Gymnastik B 18.30-20.00 Dynamic Yoga MFR 19.00-20.00 Step & Shape	Fitness-Studio 16.30 - 21.00 MFR 17.30-18.30 Fit und aktiv ab 50 MFR 18.30-19.30 Pilates MFR 19.30-20.30 Wirbelsäulen- gymnastik	Fitness-Studio 16.30 - 21.00 B 18.00-19.00 Energie ³ MFR 18.00-19.00 Rückenfitness MFR 19.00-20.00 Bodyforming B 20.30-22.00 Yoga für Männer ab 20.00 Laufen	Fitness-Studio 16.00 - 20.00 MFR 17.45-18.45 Konditionstraining SONNTAG Fitness-Studio 09.00-14.00

Betriebsferien vom 19. Juli bis 1. August 2010