

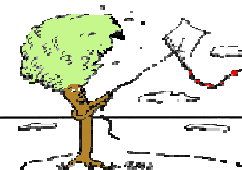
Herbstferien 2010 1. Woche 11.10. - 17.10.2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Fitness-Studio 09.00 - 13.00		Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00
MFR 09.30 - 10.30 Rücken- fitness		MFR 09.00 - 10.00 Step & Shape intensiv		B 08.30 - 09.30 Pilates Fortgeschrittene
MFR 10.30 - 11.30 Fit und aktiv ab 50	MFR 11.00 - 12.00 Osteoporose Gymnastik	MFR 11.00 - 12.00 Osteoporose Fitness NEU!		B 09.30 - 10.30 Pilates Anfänger

Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 15.00 - 20.00
MFR 17.00 - 18.00 Rücken- fitness		MFR 16.30 - 17.30 Vollschlank - voll fit		
18.25 - 19.25 XCO-Walking Jogging		MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50	MFR 18.00 - 19.00 Rücken- fitness	MFR 17.45 - 18.45 Konditions- training
B 18.00 - 19.00 Rehasport Neurologie	MFR 18.00 - 19.00 Rehasport		B 18.30 - 20.30 NIA siehe Aushang	
B 19.30 - 20.30 Rehasport	B 18.30 - 20.00 Dynamic Yoga	MFR 18.30 - 19.30 und 19.30 - 20.30 Pilates	MFR 19.00 - 20.00 Body- forming	
MFR 19.30 - 20.30 Fitness- gymnastik	MFR 19.00 - 20.00 Step & Shape basic	B 19.00 - 20.00 Energie ³	MFR 20.00 - 21.00 Step-Aerobic fortgeschr.	SONNTAG
	MFR 20.00 - 21.00 XCO Workout		B 20.30 - 22.00 Yoga für Männer	Fitness-Studio 09.00 - 14.00

MFR - Multifunktionsraum B - Bewegungsraum G - Gruppenraum S - Seminarraum F - Fitness-Studio

Walking und Laufen: Treffpunkt vor dem Haus



Herbstferien 2010 2. Woche 18.10. - 24.10.2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Fitness-Studio 09.00 - 13.00		Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00	Fitness-Studio 09.00 - 12.00
MFR 09.30 - 10.30 Rücken- fitness		MFR 09.00 - 10.00 Step & Shape intensiv		B 08.30 - 09.30 Pilates Fortgeschrittene
MFR 10.30 - 11.30 Fit und aktiv ab 50	MFR 11.00 - 12.00 Osteoporose Gymnastik	MFR 11.00 - 12.00 Osteoporose Fitness NEU!		B 09.30 - 10.30 Pilates Anfänger

Fitness-Studio 15.00 - 18.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 16.30 - 21.30	Fitness-Studio 15.00 - 20.00
MFR 17.00 - 18.00 Rücken- fitness		MFR 16.30 - 17.30 Vollschlank - voll fit		
18.25 - 19.25 XCO-Walking Jogging		MFR 17.30 - 18.30 Fit und aktiv ab 50	MFR 18.00 - 19.00 Rücken- fitness	MFR 17.45 - 18.45 Konditions- training
B 19.30 - 20.30 Rehasport	MFR 18.00 - 19.00 Rehasport		B 18.30 - 20.30 NIA siehe Aushang	
	MFR 19.00 - 20.00 Step & Shape basic	MFR 18.30 - 19.30 und 19.30 - 20.30 Pilates		
		B 19.00 - 20.00 Energie ³		SONNTAG
				Fitness-Studio 09.00 - 14.00

MFR - Multifunktionsraum B - Bewegungsraum G - Gruppenraum S - Seminarraum F - Fitness-Studio

Walking und Laufen: Treffpunkt vor dem Haus