

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
09:30-10:25 (55 Min.) Bodyforming Sandra R.	1	09:30-10:25 (55 Min.) SPEEDBALLSM and more Susa	7	09:30-10:25 (55 Min.) Bodyforming + Rücken Wladimir	5	09:30-10:25 (55 Min.) Nordic Walking** Jutta	3	09:30-10:55 (85 Min.) Yoga B.K.S. Iyengar (i.d.Tradition)*** Stephan	2	09:30-10:55 (85 Min.) Sampoorna Yoga Nicole	2	10:00-10:55 (55 Min.) Jazz Workout Dance Demitre (entfällt im August)	1
10:30-10:55 (25 Min.) Flexi-Bar® *** Sandra R.	1	09:30-10:25 (55 Min.) Pilates Doris	2	10:00-11:25 (85 Min.) Yoga B.K.S. Iyengar (i.d.Tradition) Stephan ***	2	09:30-10:25 (55 Min.) TAEBO® Sharky / Sandra R.	7	09:30-10:25 (55 Min.) Zumba® Susa	1	10:00-10:55 (55 Min.) Hip Hop (6-11 J.) Christina Alisia	5	10:00-10:55 (55 Min.) Langhantel Workout 2 Franzi	6
11:00-11:55 (55 Min.) Balance Swing™ Sandra R.	1	10:30-11:25 (55 Min.) Stepperbike + XCO®***** Susa	4	10:00-10:55 (55 Min.) Zumba® Verena	1	10:00-10:55 (55 Min.) Zumba® Kerstin	1	10:30-11:25 (55 Min.) Pilates Susa	5	10:00-10:55 (55 Min.) Bodyforming Sonja	1	11:00-11:55 (55 Min.) Dynamic Harmony Demitre (entfällt im August)	1
16:30-17:25 (55 Min.) Power Kids (4-6J.) Sarah	6	16:30-17:25 (55 Min.) Jumping Jump (ab 4J.) Sandra S.	5	16:30-17:25 (55 Min.) Fatburner Workout Mirjam	1	11:00-11:55 (55 Min.) Bodyforming Kerstin	1	10:30-11:25 (55 Min.) XCO® walking** Sandra R.	3	11:00-11:55 (55 Min.) Hip Hop (12-16 J.) Christina Alisia	5	11:00-11:55 (55 Min.) Intervall Cycling Franzi	4
16:30-17:25 (55 Min.) Bodyforming Franzi	1	16:30-17:25 (55 Min.) Bodyforming Mirjam	1	17:30-18:25 (55 Min.) Stepperbike Kids** (7-12J.) Mirjam (Helfpflicht)	7	16:30-17:25 (55 Min.) Jumping Jump (ab 4 J.) Sandra S.	5	16:30-17:25 (55 Min.) Fatburner Workout Myriam	1	11:00-11:55 (55 Min.) Latino Dance Sonja	1	11:00-12:10 (70 Min.) AntiGravity® Yoga Jutta	5
17:30-18:25 (55 Min.) Stepperbike***** Franzi	4	17:30-18:25 (55 Min.) XCO® walking** Mirjam	4	17:30-17:55 (25 Min.) XCO® Reaktiv training Steffi	1	16:30-17:25 (55 Min.) Zumba® Wladimir / Sharky	1	18:00-18:55 (55 Min.) Zumba® Myriam	1	16:30-17:25 (55 Min.) Bodyforming Trainer-Team	1	17:00-17:55 (55 Min.) BBP Trainer - Team	1
18:00-18:55 (55 Min.) Zumba Toning® Marion	1	17:30-18:25 (55 Min.) TAEBO® Sharky	1	18:00-18:55 (55 Min.) Bodyforming Steffi	1	17:30-18:40 (70 Min.) AntiGravity® Yoga Jutta	5	18:00-18:55 (55 Min.) Pilates Doris	2	17:30-18:25 (55 Min.) Zumba® Wladimir	1	17:00-17:55 (55 Min.) Stepperbike***** Marc & Manu	4
18:00-18:55 (55 Min.) Step Kerstin	5	18:00-18:55 (55 Min.) Stepperbike** Katja	3	18:00-19:25 (85 Min.) Yoga B.K.S. Iyengar (i.d.Tradition) Stephan	2	18:00-18:55 (55 Min.) Balance Swing™ Sandra R.	1	18:00-18:55 (55 Min.) Bodyforming Edigna	7	17:30-17:55 (25 Min.) Six-Pack Trainer-Team	7	17:00-17:55 (55 Min.) Special-Time *****	
18:00-18:55 (55 Min.) TAEBO® Intro Sarah	6	18:30-19:25 (55 Min.) Zumba® Nicole	1	18:00-18:55 (55 Min.) Pilates Plus Doris	5	18:00-18:55 (55 Min.) HipHop Wladimir	7	18:00-18:55 (55 Min.) Langhantel Workout 2 Iris	6	17:30-18:25 (55 Min.) Cycling Marc & Manu	4	18:00-18:55 (55 Min.) Special-Time *****	
19:00-19:55 (55 Min.) Zumba® Marion	1	18:30-19:25 (55 Min.) Power Cycling Edigna	4	18:00-18:55 (55 Min.) Easy Cycling Peter	4	18:00-18:55 (55 Min.) Easy Cycling Edigna	4	19:00-19:55 (55 Min.) Zumba Toning® Marion	1			18:00-18:55 (55 Min.) Cycling Marc & Manu	4
19:00-19:55 (55 Min.) Flexi-Bar® Moni	7	18:30-19:25 (55 Min.) Boot Camp Sharky	6	18:00-18:55 (55 Min.) XCO® walking** Tine	3	18:00-18:55 (55 Min.) Langhantel Workout 1 Ruth	6	19:00-19:55 (55 Min.) WSG *** Wladimir	2				
19:00-19:55 (55 Min.) bodyART™ int. deepWORK Kerstin	5	18:45-19:55 (70 Min.) AntiGravity® Yoga Jutta	5	18:00-18:55 (55 Min.) TAEBO® Intro Sharky	6	19:00-20:25 (85 Min.) Yoga B.K.S. Iyengar (i.d.Tradition) Stephan	2	19:00-19:55 (55 Min.) SPEEDBALLSM Fitness Edigna	7				
19:00-19:55 (55 Min.) Cross Over (Cycling) Peter	4	19:00-20:25 (85 Min.) Yoga Wladimir	2	19:00-19:25 (25 Min.) Six-Pack Sharky	7	19:00-19:25 (25 Min.) Six-Pack Ruth	6	19:00-19:55 (55 Min.) Power Cycling Iris	4				
19:00-19:45 (45 Min.) Kettlebell Sharky	6	19:30-19:55 (25 Min.) Six-Pack Edigna	1	19:00-19:55 (55 Min.) Polefitness® - absolute Basics Nadine ****	5	19:00-19:55 (55 Min.) Polefitness® - absolute Basics Edigna ****	5	19:00-20:10 (70 Min.) AntiGravity® Yoga Jutta	5				
19:15-20:10 (55 Min.) Nordic Walking** Sarah	3	19:30-20:25 (55 Min.) Cycling Moni	4	19:00-19:55 (55 Min.) Langhantel Workout 1 Moni	6	19:00-19:55 (55 Min.) TAEBO® * Sharky	1	19:00-19:55 (55 Min.) TAEBO® TaeBo-Team	6				
20:00-21:10 (70 Min.) AntiGravity® Yoga Stephan	5	19:30-20:25 (55 Min.) TAEBO® Katja	6	19:00-19:55 (55 Min.) Dance Tine	1	19:00-19:55 (55 Min.) Cycling Marc & Manu	4						
20:00-20:55 (55 Min.) Balance Swing™ Moni	1	20:00-20:55 (55 Min.) Step Fun Iris	1	19:15-20:10 (55 Min.) Fatburner Cycling Peter	4	19:30-20:25 (55 Min.) Step Aerobic Ruth	7						
20:00-20:55 (55 Min.) Pilates *** Doris	2	20:00-20:55 (55 Min.) Polefitness® **** Edigna	5	19:30-19:55 (25 Min.) ViPR Sharky	7	20:00-20:55 (55 Min.) Polefitness® Edigna	5						
20:00-20:55 (55 Min.) TRX® Suspension Training & Conditioning Sharky	6	20:30-21:25 (55 Min.) Langhantel Workout 2 Moni	6	20:00-20:55 (55 Min.) WSG*** Moni	1	20:00-20:55 (55 Min.) TRX® Suspension Training Sandra R.	6						
		20:30-21:25 (55 Min.) Power Cycling Rolf / Marc	4	20:00-20:55 (55 Min.) Polefitness® Nadine	5	20:00-20:55 (55 Min.) Fatburner Cycling Peter / Marc & Manu	4						
				20:00-20:55 (55 Min.) Power Boxing Sharky / Sandra R.	6	20:30-21:25 (55 Min.) BBP Ruth	7						



SHARKYOU
power+relax

Bitte die Belegung folgender Kurse voranmelden:
Cycling, Polefitness®, TRX®, ViPR; Stepperbike
und AntiGravity® Yoga.

Die Listen zum Eintragen liegen jeden Montag ab
09:00 Uhr am Service für Euch bereit !!!

- * nur mit guten Technik-Vorkenntnissen
- ** entfällt bei schlechtem Wetter
- *** ein Kurs - auch für unsere Junggebliebenen
- **** 2 Teilnehmer an einer Stange
- ***** bei schlechtem Wetter Cycling

gültig ab 7. Mai 2012

Kursräume	1 Feuer / OG	2 Erde / EG	3 Luft / EG	Level	Anfänger	Mittelstufe	Fortgeschrittene
	4 Wind / EG	5 Drachenhöhle / DG	6 Folterkammer / UG		Für Alle	Outdoor	KIDS