

KURS PLAN

K



MO

PILATES

GYM Nr. 22/13
9.00 – 9.45
Beate Radecke

FÜNF ESSLINGER

GYM Nr. 22/12
10.00 – 10.45
Beate Radecke

FITNESSTRAINING

GYM Nr. 22/18
18.00 – 18.45
Beate Radecke

PILATES

GYM Nr. 22/14
19.00 – 19.45
Beate Radecke



DI

RÜCKENFIT MIT ENTSPANNUNG

GYM Nr. 22/20
16.15 – 17.15
Karin Röhr

RÜCKENFIT MIT ENTSPANNUNG

GYM Nr. 22/21
17.30 – 18.30
Karin Röhr

STARKE MITTE

GYM Nr. 22/35
18.45 - 19.30
Jacqueline Scherer

RÜCKENFIT MIT ENTSPANNUNG

GBH Nr. 22/22
19.00 – 20.00
Karin Röhr



MI

PILATES MIX

GYM Nr. 22/36
9.00 - 9.45
Beate Radecke

**HALTUNGS-
TRAINING MIX**

GYM Nr. 22/19
10.00 – 10.45
Beate Radecke

FITNESSTRAINING

GYM Nr. 22/10
18.00 - 18.45
Beate Radecke

CARDIO-FIT

GYM Nr. 22/09
19.00 – 19.45
Ute Bordasch



DO

**FUNKTIONS-
GYMNASTIK**

GYM Nr. 22/37
11.00 - 11.45
Judit Wörner

AQUA-FITNESS

LSB Nr. 22/01
18.15 - 19.00
Ute Bordasch

FR

AQUA-FITNESS

LSB Nr. 22/02
18.15 - 19.00
Ute Bordasch

AQUA-FITNESS

LSB Nr. 22/03
19.15 - 20.00
Ute Bordasch

