

lifecenter

Kurs-Programm Winter/Frühjahr 2020 gültig ab 01.01.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kursraum 	Kursraum 	Kursraum 	Kursraum 	Kursraum
7.00 Uhr					
7.30 Uhr		7.00 – 8.00 rent a trainer			
8.00 Uhr			08.00 – 08.45 REHA-Sport Karin		
8.15 Uhr					
8.30 Uhr					
8.45 Uhr					
9.00 Uhr	9.00 – 10.00 rent a trainer	9.00 – 10.00 Body Styling	9.00 – 10.15 rent a trainer	9.00 – 10.00 rent a trainer	
9.15 Uhr					
9.30 Uhr					
9.45 Uhr					
10.00 Uhr		10.00 – 11.00 Pilates Golden Age			
10.15 Uhr	10.15 – 11.45 rent a trainer		10.15 – 11.45 rent a trainer	10.15 – 11.45 rent a trainer	
10.30 Uhr					
10.45 Uhr					
11.00 Uhr					
11.15 Uhr					
11.30 Uhr					
11.45 Uhr					
12.00 Uhr					
12.15 Uhr					
12.30 Uhr					
12.45 Uhr					
13.00 Uhr					
13.15 Uhr					
13.30 Uhr					
13.45 Uhr		findet aktuell nicht statt			
14.00 Uhr		14.00 – 15.30 Trittsicher			
15.00 Uhr					
15.15 Uhr					
15.30 Uhr					
15.45 Uhr					
16.00 Uhr			16.00 – 17.00 rent a trainer	16.15 – 17.00 REHA-Sport Anna	16.00 -16.45 REHA-Sport Anna
16.15 Uhr					
16.30 Uhr					
16.45 Uhr					
17.00 Uhr		17.15 – 18.00 REHA-Sport Madeleine		17.00 – 18.00 rent a trainer	
17.15 Uhr	17.30 – 18.30 rent a trainer		17.30 – 18.30 Pilates Intermediate Karin		
17.30 Uhr		18.00 – 19.00 rent a trainer		18.05 – 19.05 rent a trainer	
17.45 Uhr					
18.00 Uhr					
18.15 Uhr					
18.30 Uhr	18.30 – 19.30 rent a trainer		18.30 – 19.30 Fitnessbasic Karin	19.05 – 20.05 rent a trainer	
18.45 Uhr					
19.00 Uhr					
19.15 Uhr					
19.30 Uhr					
19.45 Uhr			19.30 – 20.30 Stark im Rücken Karin		
20.00 Uhr	19.30 – 21.00 rent a trainer				
20.15 Uhr					
20.30 Uhr					
20.45 Uhr					
21.00 Uhr					
21.15 Uhr					
21.30 Uhr					
21.45 Uhr					
Kurse außerhalb der Halle					