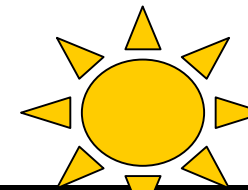


Kursplan: Winter 2011/2012

Sportstudio Schönefeld



Gültig: 19.09.11 – 30.06.12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
			8.30 - 9.30 WSG Christian	www.sportstudio-schoenefeld.de	
10.15 - 11.15 WSG Ines	10.00 - 11.00 WSG Ines	10.15 - 11.15 Gewichtskiller Christian	9.30 - 10.30 Pilates Christian		Leostr. 4 04347 Leipzig Tel.:0341/2322767
11.15 - 12.15 Rückenkreis Ines	11.00 - 12.00 WSG Ines	11.30-12.30 Rückenkreis Christian	10.30 - 11.30 Prävention ab 50 Christian	10.30 - 11.30 Prävention ab 50 Christian	
15.00- 16.00 Nordic Walking Janet					
18.00- 19.00 Pilates Christian	18.00 - 19.00 Powermix Catrin	18.00 - 19.00 WSG Claudia	18.00-19.00 WSG Ines		
19.00 – 20.00 WSG Christian	19.00 - 20.00 Yoga Christian	19.00 - 20.00 Powermix/ZUMBA/Step Claudia	19.00 - 20.00 Power Mix Frank	17.00 - 18.00 Figurtraining Stefanie	
19.30-20.30 Indoor Cycling Willy	20.00 - 21.00 Skigymnastik Christian	19.00 - 20.00 Indoor Cycling Ines	20.00-21.00 HOT IRON Frank	18.00 - 19.00 Gewichtskiller Stefanie	
	21.00-21.45 Schwimmen Claus		20.00 - 21.00 Rückenkreis Ines	19.30-20.30 Rückenkreis Ines	

Kurstrainer: Ines Freyer (Sportlehrer) / Janet Böhme (Sportinstrukteur) / Christian Schild (Diplomsportlehrer) / Frank Weingart (Diplomsportlehrer) / Stefanie Friedrich (Studentin BA) / Claudia Rösel (Sportinstrukteur) / Claus Kolle (Sportlehrer) / Catrin Marschner (Sportinstrukteur)

Legende: WSG = Wirbelsäulengymnastik / HOT IRON = Gymnastik mit Gewicht / Indoor Cycling = Geführtes Training auf speziellen Ergometern