




# Kursplan

gültig vom: 08.09.2018 – 17.06.2019

# Sportstudio Schönefeld

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
10.15 - 11.00 <b>WSG</b> Ines	09.15 - 10.00 <b>WSG</b> Ines	10.15 - 11.15 <b>Bodyfit</b> Luisa	9.15 - 10.15 <b>WSG</b> Andreas	10.30 - 11.30 <b>Prävention ab 50</b> Andreas	www.sportstudio-schoenefeld.de
11.15 - 12.15 <b>Rückenkreis</b> Luisa	10.15 - 11.00 <b>WSG</b> Ines	11.30 - 12.30 <b>Rückenkreis</b> Ines	10.30 - 11.30 <b>Prävention ab 50</b> Andreas		
17.15 - 18.15 <b>Pilates</b> Ines	18.00 - 19.30 <b>Powermix</b> Catrin	17.00 - 18.00 <b>Prävention ab 50</b> Andreas			
18.15 - 19.15 <b>WSG</b> Andreas	19.00 - 19.45 <b>Yoga</b> Andreas	18.00 - 18.45 <b>Yoga</b> Andreas	18.00 - 19.00 <b>WSG</b> Ines	18.15 - 19.15 <b>Bodyfit</b> Luisa	Leostr. 4 04347 Leipzig Tel.:0341/2322767
19.15 - 20.15 <b>Gerätezirkel</b> Andreas	19.45 - 20.30 <b>Skigymnastik*</b> Andreas	18.00 - 19.00 <b>WSG</b> Claudia	19.00 - 19.45 <b>Pilates</b> Ines	19.15 - 20.15 <b>Rückenkreis</b> Ines	
19.00 - 20.00 <b>Spinning</b> Willy	21.00 - 21.45 <b>Schwimmen</b> Claus	19.00 - 20.00 <b>Latino / Step / Kick &amp; Punch</b> Claudia			

**Kurstrainer:** Ines Freyer (Sportlehrer) / Andreas Schindler (Diplomsportlehrer) / Janet Böhme (Sportinstrukteur) / Luisa Wagner (Studentin) / Claudia Rösel (Sportinstrukteur) / Claus Kolle (Sportlehrer) / Catrin Marschner (Sportinstrukteur)

**Legende:** **WSG = Wirbelsäulengymnastik; \*bis Okt. Figurtraining / ab Okt. 2018 bis März 2019 Skigymnastik**