

Sportstudio Schönefeld

Kursplan : 2019/20 Herbst/Winter/Frühjahr
Gültig vom: 23.09.2019 – 21.06.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
10.15 - 11.00 WSG Luisa	09.15 - 10.00 WSG Ines	10.15 - 11.15 Bodyfit Luisa	9.15 - 10.15 WSG Andreas		www.sportstudio-schoenefeld.de Leostr. 4 04347 Leipzig Tel.:0341/2322767
11.15 - 12.00 Rückenkreis Luisa	10.15 - 11.00 WSG Ines	11.30 - 12.30 Rückenkreis Ines	10.30 - 11.30 Prävention ab 50 Andreas	10.15 - 11.15 Prävention ab 50* Andreas	
17.30 - 18.15 Pilates Ines	18.00 - 19.30 Powermix Catrin	18.00 - 19.00 Yoga/Kräftigung Andreas			
18.15 - 19.15 WSG Andreas	19.00 - 19.45 Yoga Andreas	18.00 - 19.00 WSG Claudia	18.00 - 19.00 WSG Ines	18.00 - 19.00 Bodyfit Luisa	
19.15 - 20.15 Spinning Willy	19.45 - 20.30 Figurtraining & Skigymnastik * Andreas	19.00 - 20.00 Latino/ Step Kick & Punch Claudia	19.15 - 20.00 Pilates Ines	19.15 - 20.15 Rückenkreis Ines	
	21.00-21.45 Schwimmen Claus				

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

Legende: **WSG = Wirbelsäulengymnastik; *Oktober bis März Skigymnastik**