

Kursplan

Gültig ab: 05.10.2020

Sportstudio Schönefeld

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
10.30 - 11.30 WSG Ines	09.30 - 10.15 WSG Ines	10.15 - 11.15 Bodyfit Luisa	9.30 - 10.30 WSG Andreas	10.30 - 11.30 Prävention ab 50* Andreas	www.sportstudio-schoenefeld.de
	10.30 - 11.30 WSG Ines	11.30 - 12.30 Rückenkreis Luisa			
17.30 - 18.15 Pilates Ines	18.00 - 19.00 Powermix Catrin		18.00 - 19.00 WSG Luisa		04347 Leipzig Leostr. 4 Tel.:0341/2322767
18.15 - 19.15 WSG Andreas	19.00 - 19.45 Yoga Andreas	18.00 - 19.00 WSG Andreas	19.00 - 19.30 Stretch & Relax Luisa	18.00 - 19.00 Powermix Luisa	
19.00 - 20.00 Spinning Willy	19.45 - 20.30 Skigymnastik* Andreas	19.00 - 19.45 Yoga/Stretch & Relax Andreas		19.00 - 19.45 Rückenkreis Ines	

Kurstrainer: Ines Freyer (Sportlehrerin) / / Andreas Schindler (Diplomsportlehrer) / Janet Böhme (Sportinstrukteurin)
Luisa Wagner (Studentin) Catrin Marschner (Sportinstrukteurin)

Legende: **WSG = Wirbelsäulengymnastik; *Skigymnastik ab 12.10. Oktober bis März 2021**

