

# Sportstudio Schönefeld

## Kursplan: 2023/24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
09.15 -10.00 WSG* Andreas	10.00 – 11.00 WSG* Ines	10.00 - 11.00 Rückenkreis Ines	09. 15 - 10.15 WSG* Andreas		www.sportstudio-schoenefeld.de Leostr. 4 04347 Leipzig Tel.: 0341/2322767
10.00 – 11.00 Rückenkreis Andreas				10.00 – 11.00 Prävention ab 50 Andreas	
		17.15 – 18.00 Yoga Andreas			
18.00 - 19.00 Pilates Claudia	18.00 -19.00 Powermix Catrin	18.00 – 18.45 WSG* Andreas	18.00 - 19.00 WSG* Ines	17.30 - 18.30 Bodyfit Claudia	
18.30 – 19.30 Spinning Willy	19.00 – 19.30 Yoga Andreas	18.45-19.30 Skigymnastik* Andreas		18.30 -19.30 Rückenkreis Claudia	
					

**Kurstrainer:** Ines Freyer (Sportlehrerin ) / Andreas Schindler (Diplomsportlehrer) / Claudia Haße (Kursinstructorin ) / Catrin Marschner (Sportinstructorin) / Willy Ehrig (Sportinstructor)

**Legende:** WSG\* = Wirbelsäulengymnastik; \* Skigymnastik / Oktober (siehe Aushang)