


# CURES Wellness - GROUP FITNESS - Kursplan 1 (Stand 01.11.2019)

Änderungen vorbehalten!

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG			
09.00 - 10.00 R2 <b>Herz GX RAD</b> HerzKreislauf- training J 😊 ISA GABI	09.30 - 10.30 R1 <b>PILATES</b> J	09.15 - 10.15 R3 <b>Herz GX RUDERN</b> HerzKreislauf- training J 😊 THOMAS				09.15-10.15 R3 <b>Herz GX RUDERN STEP J</b> HerzKreislauf- training J 😊 JULIUS NATALIE C.H.	09.00-10.00 R1 <b>HATHA YOGA J</b> ZUMBA GOLD J MICHAELA PETRA	09.00 - 10.30 R1 <b>BECKENBODEN + RÜCKEN J</b> NINA	09.00 - 10.00 R4 <b>BECKENBODEN + RÜCKEN J</b> NINA	10.30 - 11.30 R4 <b>Herz GX RUDERN J</b> HerzKreislauf- training J 😊 AYSE	10.15 - 11.15 R3 <b>Herz GX RUDERN</b> HerzKreislauf- training J 😊 ANNETT	10.00-11.00 R4 <b>PILATES J</b> STEP Einsteiger ROSSI	11.00 - 12.00 R1 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 AYSE	11.30 - 12.30 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 AYSE
10.00 - 11.00 R4 <b>BODYWORK J</b> ANNETT		09.30 - 10.30 R4 <b>BECKENBODEN + RÜCKEN J</b> SYLVIA		09.30 - 10.30 R4 <b>Bauch Beine Po J</b> GABI	<b>RADTOUREN</b> Infos per Aushang	09.30-10.30 R4 <b>RÜCKEN J</b> THOMAS	10.00 - 11.00 R1 <b>BODYPUMP J</b> NATALIE C.H.	10.15-11.15 R3 <b>Herz GX RUDERN</b> Fettstoffwechsel- training J 😊 JENNY	10.00-11.00 R4 <b>PILATES J</b> ANNETT	11.00 - 12.00 R1 <b>STEP</b> Einsteiger ROSSI	11.30 - 12.30 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 AYSE	11.30 - 12.30 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- wechseltraining J 😊 ULI	11.30 - 12.30 R4 <b>BODYPUMP J</b> GIOVANNI	
11.00 - 11.30 R4 <b>FASZIEN + DEHNEN J</b> ANNETT	11.30 - 12.30 R2 <b>Herz GX RAD J</b> Fettstoffwechsel. J ANNA 😊	10.30 - 11.30 R3 <b>Herz GX RUDERN</b> Fettstoffwechseltr. J THOMAS 😊		10.45 - 11.45 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 ANNETT	10.30 - 11.30 R4 <b>RÜCKEN + FASZIEN J</b> ANNA	10.15-11.15 R2 <b>Herz GX RAD J</b> Fettstoffwechsel- training J 😊 MIRJAM		11.30-12.30 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 JENNY		11.30 - 12.30 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- wechseltraining J 😊 ULI	11.30 - 12.30 R4 <b>BODYPUMP J</b> GIOVANNI			
		12.30 - 13.30 R2 <b>Herz GX RAD J</b> Fettstoff- wechseltraining J 😊 ULI		12.30 - 13.30 R3 <b>Herz GX RUDERN J</b> Fettstoff- wechseltraining J 😊 ISA		10.30-11.30 R4 <b>RÜCKEN J</b> THOMAS	14.30 - 15.30 R1 <b>PILATES + YOGA J</b> PETRA W.			12.00 - 13.00 R1 <b>Bauch Beine Po J</b> ROSSI	12.30 - 13.30 R4 <b>STEP J</b> GIOVANNI			
<b>Kinderbetreuung</b> 16.45 - 19.45		<b>Kinderbetreuung</b> 09.00 - 12.00/ 17.15 - 19.45		<b>Kinderbetreuung</b> 09.00 - 12.00/ 17.45 - 20.15		<b>Kinderbetreuung</b> 09.00 - 12.00		<b>Kinderbetreuung</b> 08.45 - 12.15/ 17.30 - 20.30		<b>Kinderbetr.</b> 10.30 - 14.15				
17.30 - 18.30 R3 <b>Herz GX RUDERN</b> Fettstoffwechsel J ! AYSE 😊	17.00 - 18.00 R4 <b>Bauch Beine Po J</b> AYSE	17.30 - 19.00 R1 <b>HATHA YOGA</b> mit Vorkenntnissen MICHAELA				17.00 - 18.00 R2 <b>Herz GX RAD J</b> Fettstoffwechsel- training J 😊 NATALIE		17.00 - 18.30 R1 <b>KORONARSPORT</b> Fachärztin NATALIE HEFTRIG Fachärztin REGINA KUNDE Fachübungsleiterin ANNETT		13.00 - 14.00 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 ULI				
18.00 - 19.00 R1 <b>RÜCKEN J</b> NADINE	18.00 - 19.00 R4 <b>STEP J</b> ANNETT	18.00 - 19.00 R4 <b>BODYWORK J</b> MIRJAM		18.45 - 19.45 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 ANNA		17.30 - 18.30 R4 <b>Bauch Beine Po</b> AYSE		18.00 - 19.00 R4 <b>Bauch Beine Po J</b> PETRA		14.00 - 15.00 R4 <b>RÜCKEN + FASZIEN J</b> BURAK				
18.30 - 19.30 R3 <b>Herz GX RUDERN</b> HerzKreislauf- training J 😊 JULIUS	18.15 - 19.15 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauftraining AYSE 😊	18.30 - 19.30 R3 <b>RÜCKEN J</b> JULIUS	19.15 - 20.15 R2 <b>Herz GX RAD J</b> Fettstoffwechsel- training J 😊 MIRJAM	19.15 - 20.30 R1 <b>VINYASA FLOW YOGA</b> 75min. ! NINA K.	18.00 - 19.00 R4 <b>BBP J</b> PETRA	18.00 - 19.00 R1 <b>RÜCKEN J</b> TIMO		18.15 - 19.15 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 THOMAS		15.00 - 16.00 R4 <b>BODYPUMP J</b> VIRPI	<b>NEUHEITEN!</b> CURES Wellness			
<b>BODYPUMP J</b> LAURA/THOMAS/ ANNETT/HEIKO		19.00 - 20.00 R4 <b>STEP</b> GIOVANNI	19.15 - 20.45 R1 <b>HATHA YOGA</b> Einsteiger MICHAELA	19.00 - 20.00 R3 <b>Herz GX RUDERN</b> HerzKreislauf- training J 😊 FRANK	19.00 - 20.00 R4 <b>ZUMBA J</b> PETRA	18.30 - 19.30 R4 <b>STEP M</b> NATALIE C.H.	18.30 - 19.30 R2 <b>Herz GX RAD J</b> HerzKreislauf- training J 😊 AYSE	19.00 - 20.00 R4 <b>ZUMBA E</b> PETRA	18.30-19.30 R1 <b>YIN YANG YOGA</b> mit Vorkenntnissen ANNETT	16.00 - 16.30 R4 <b>BAUCH XXL J</b> VIRPI	E = Einsteiger J = Jeden M = Mittelstufe F = Fortgeschritten			
20.15 - 21.15 R4 <b>BECKENBODEN + RÜCKEN J</b> NADINE R.	20.15 - 21.15 R2 <b>Herz GX RAD J</b> Fettstoff- wechseltraining J 😊 THOMAS	20.00 - 21.00 R4 <b>BODYPUMP J</b> GIOVANNI		20.00 - 21.00 R4 <b>PILATES J</b> GABI	20.15 - 21.15 R2 <b>Herz GX RAD J</b> Fettstoffwechsel- training J 😊 FRANK	19.15 - 20.45 R1 <b>YIN FASZIEN YOGA</b> Einsteiger PETRA W.	19.30 - 20.30 R4 <b>BODYPUMP J</b> NATALIE C.H.	19.30 - 20.30 R3 <b>Herz GX RUDERN</b> HerzKreislauf- training J 😊 FRANK			😊 <b>Anmelden Persönlich am Empfang!</b>			
21.15 - 21.45 R4 <b>FASZIEN + DEHNEN J</b> NADINE R.														
								R1=Raum im EG neben Kinderland R2=HerzGX Raum l.hinter d. Rezeption R3=HerzGX Raum r.hinter d. Rezeption R4=Raum im 1. OG						