


CURES Wellness - GROUP FITNESS - Kursplan 1 (Stand 11.06.2019)

Änderungen vorbehalten!

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
09.00 - 10.00 R2 Herz GX RAD Herzkreislauf- training J ISA	09.30 - 10.30 R1 PILATES J Ab 17. Juni Raum 4 GABI	09.15 - 10.15 R3 Herz GX RUDERN Herzkreislauf- training J THOMAS				09.15-10.15 R3 Herz GX RUDERN STEP J Herzkreislauf- training J JULIUS	09.00-10.00 R1 NATALIE C.H.	09.00 - 10.30 R1 HATHA YOGA J MICHAELA	09.00 - 10.00 R4 ZUMBA GOLD J PETRA	10.30 - 11.30 R4 BECKENBODEN + RÜCKEN J Pause Juli/Aug. MICHAELA/MIRJAM	09.30 - 11.00 YOGA Zen Garten Waldstrasse 92 Bei Regen Raum 1. YOGATEAM
10.00 - 11.00 R4 BODYWORK J Pause 17. Juni - Aug. ANNETT	09.00 - 09.45 AQUAJOGGING W.schwimmbad Springerbecken # ANNETT	10.30 - 10.30 R4 BECKENBODEN + RÜCKEN J SYLVIA		09.30 - 10.30 R4 Bauch Beine Po J GABI		09.30-10.30 R4 RÜCKEN J BODYPUMP THOMAS	10.00 - 11.00 R1 NATALIE C.H.	10.15-11.15 R3 Herz GX RUDERN Fettstoffwechsel- training J JENNY	10.00-11.00 R4 PILATES J Pause Juli/Aug. ANNETT	11.00 - 12.00 R1 STEP Einsteiger ROSSI	10.15 - 11.15 R3 Herz GX RUDERN J Herzkreislauf- training CURES W.TEAM
11.00 - 11.30 R4 FASZIEN + DEHNEN J Pause 17. Juni - Aug.	11.30 - 12.30 R2 Herz GX RAD J Fettstoffwechsel. J STEFFI	10.30 - 11.30 R3 Herz GX RUDERN Fettstoffwechseltr. J THOMAS		10.45 - 11.45 R2 Herz GX RAD J Herzkreislauf- training ANNETT	10.30 - 11.30 R4 RÜCKEN + FASZIEN J ANNA	10.15-11.15 R2 Herz GX RAD J Fettstoffwechsel- training JESSY		11.30-12.30 R2 Herz GX RAD J Herzkreislauf- training JENNY	10.00 - 10.45 AQUAJOGGING W.schwimmbad Springerbecken # NINA/ANNETT	11.30 - 12.30 R2 Herz GX RAD J Fettstoff- wechseltraining ULI	11.30 - 12.30 R2 Herz GX RAD J Herzkreislauf- training CURES W.TEAM
		12.30 - 13.30 R2 Herz GX RAD J Fettstoff- wechseltraining ULI		12.30 - 13.30 R3 Herz GX RUDERN J Fettstoff- wechseltraining ISA	14.30 - 15.30 R1 BECKENBODEN + RÜCKEN J Pause bis 28.08. JESSY	10.30-11.30 R4 RÜCKEN J THOMAS	14.30 - 15.30 R1 PILATES + Yoga J Jessy/Petra/Annett			12.00 - 13.00 R1 Bauch Beine Po J ROSSI	11.30 - 12.30 R4 BODYPUMP GIOVANNI
Kinderbetreuung 16.45 - 19.45		Kinderbetreuung 09.00 - 12.00/ 17.15 - 19.45		Kinderbetreuung 09.00 - 12.00/ 17.45 - 20.15		Kinderbetreuung 09.00 - 12.00		Kinderbetreuung 08.45 - 12.15/ 17.30 - 20.30		Kinderbetr. 10.30 - 14.15	
			Pause Juli - Sept.								
17.00 - 18.00 R4 Bauch Beine Po J CURES W.TEAM		17.30 - 19.00 R1 HATHA YOGA mit Vorkenntnissen Pause 23.07. - 24.09. MICHAELA	17.00 - 18.00 R3 Herz GX RUDERN Fettstoffw. J STEFFI		14.30 - 15.15 Start 10. Juli AQUAJOGGING W.schwimmbad # JESSY	16.45 - 17.45 R2 Herz GX RAD J Fettstoffwechsel- training JENNY		17.00 - 18.30 R1 KORONARSPORT Fachärztin NATALIE HEFTRIG Fachärztin REGINA KUNDE Fachübungsleiterin ANNETT		13.00 - 14.00 R2 Herz GX RAD J Herzkreislauf- training ULI	12.30 - 13.30 R4 STEP J GIOVANNI
18.00 - 19.00 R1 RÜCKEN J NADINE	18.00 - 19.00 R4 STEP J ANNETT	18.00 - 19.00 R4 BODYWORK J MIRJAM	18.00 - 18.45 SF 19.00 - 19.45 AQUAFITNESS Flachwasserb. # ANNETT	18.45 - 19.45 R2 Herz GX RAD J Herzkreislauf- training ANNA		17.30 - 18.30 R4 Bauch Beine Po Pause Juli/Aug. CURES W.TEAM		17.30 - 18.30 R4 ZUMBASTEP J Pause Juli/Aug. PETRA		14.00 - 15.00 R4 RÜCKEN + FASZIEN J BURAK	
18.30 - 19.30 R3 Herz GX RUDERN Herzkreislauf- training J JULIUS	18.15 - 19.15 R2 Herz GX RAD J Herzkreislauftraining CURES W.TEAM	18.30 - 19.30 R3 RÜCKEN J JULIUS	18.30 - 19.30 R2 Herz GX RAD J Fettstoffwechsel- training JESSY	19.15 - 20.15 R1 VINYASA FLOW YOGA bis 26. Juni ab 14. August NINA K.	18.00 - 19.00 R4 BBP J PETRA	18.00 - 19.00 R1 RÜCKEN J TIMO	19.00 - 19.45 04. Juli - 09. Aug. AQUAJOGGING W.schwimmbad # BURAK	18.15 - 19.15 R2 Herz GX RAD J Herzkreislauf- training THOMAS		15.00 - 16.00 R4 BODYPUMP VIRPI	NEUHEITEN CURES Wellness
19.00 - 20.00 R4 BODYPUMP LAURA/THOMAS/ ANNETT/HEIKO		19.00 - 20.00 R4 STEP M - F GIOVANNI	19.15 - 20.45 R1 HATHA YOGA Einsteiger/Jeden MICHAELA	19.00 - 20.00 R3 Herz GX RUDERN Herzkreislauf- training J FRANK	19.00 - 20.00 R4 ZUMBA J PETRA	18.30 - 19.30 R4 STEP M NATALIE C.H.	18.30 - 19.30 R2 Herz GX RAD J Herzkreislauf- training CURES W.TEAM	18.30 - 19.30 R4 ZUMBA E Juli und August 18:00 - 19:30 Pause Juli/Aug. PETRA	18.30-19.30 R1 YIN YANG YOGA mit Vorkenntnissen Pause Juli/Aug. ANNETT	16.00 - 16.30 R4 BAUCH XXL J VIRPI	E = Einsteiger J = Jeden M = Mittelstufe F = Fortgeschritten
20.15 - 21.15 R4 BECKENBODEN + RÜCKEN J NADINE R.	20.15 - 21.15 R2 Herz GX RAD J Fettstoff- wechseltraining THOMAS	20.00 - 21.00 R4 BODYPUMP GIOVANNI		20.00 - 21.00 R4 PILATES J GABI	20.15 - 21.15 R2 Herz GX RAD J Fettstoffwechsel- training FRANK	19.15 - 20.45 R1 YIN FASZIEN YOGA Einsteiger PETRA W.	19.30 - 20.30 R4 BODYPUMP NATALIE C.H.	19.30 - 20.30 R3 Herz GX RUDERN Herzkreislauf- training J FRANK			Anmelden Persönlich am Empfang!
21.15 - 21.45 R4 FASZIEN + DEHNEN J NADINE R.											Zen Garten = Waldstr. 92/controlware
											# Der Badeeintritt wird nicht erstattet!