

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30-9:30 Christian ■ Rücken-Fit K1	9:00-10:00 Jutta ■ Tai Qi K1	8:45-9:30 Bärbel Sling K1	9:00-10:00 Anne Staby K1	9:00-10:00 Nicole ■ Pilates (M) K1	9:30-10:30 Igor ■ Qi-Gong K1	10:15-11:15 Cora Pilates Flow K1
9:30-10:30 Bärbel ■ Rücken-Fit K1	10:00-11:00 Anne ■ Wirbelsäulen Gymnastik K1	9:30-10:30 Bärbel ■ Pilates f. Senioren K1	09:30-10:30 Maren ▶ BeBo (B) K4	10:30-11:30 Julia ▶ Aqua Power	10:30-11:30 Igor ■ Taiji-Qi-Gong K1	
10:30-11:30 Bärbel ■ Fit Mix für Mütter K1	11:00-12:00 Christine ■ BeBo (F) K1	10:30-11:30 Regine ▶ Aqua Power	10:00-11:30 Doris ■ Hatha-Yoga K1	10:00-11:00 Nicole ■ Trilo Chi K1		
		10:30-11:30 Benny ■ WS-Gymnastik K1	10:30-11:30 Christine ■ Osteoporose K4	11:00-12:00 Silja ■ Fit Mix für Mütter K1		

17:30-19:00 Steffen ■ Hatha-Yoga K1	16:30-17:30 Christian ■ (i) Nordic Walking	17:00-18:00 Jutta ■ Qi-Gong K1	17:00-18:00 Heike ▶ Pilates (B) K1	17:00-18:00 Ralph ■ Wirbelsäulen Gymnastik K1
18:00-19:00 Silja ■ Fit Mix K4	18:00-19:00 Heike ■ Pilates (M) K1	18:00-19:00 Christine ▶ BeBo (B) K4	18:00-19:00 Heike ■ Pilates (M) K1	18:00-19:00 Jens Athletik Training für Jedermann K1
19:00-19:30 Frieder Bauch Intensiv K4	19:00-20:00 Anne Step-Aerobic K1	18:00-19:00 Christian ■ Wirbelsäulen Gymnastik K1	19:00-20:00 Débora Choreo Dance K1	
19:00-20:00 Ralph ■ Wirbelsäulen Gymnastik K1	19:45-21:00 Peter H. Indoor Cycling K4 Surprise	18:30-19:30 Gabriel Indoor Cycling K2 Intervall	19:30-20:45 Peter Indoor Cycling K4 Kraftausdauer	
		19:00-20:30 Doris ■ Hatha-Yoga K1		
		19:15-20:15 Silja Lauftreff		

## Rumpfkraftigung

## Entspannung

## HerzKreislauf

**Anmerkungen:**

Um vorherige **Kursanmeldung** unter 0711/ 135320- 37 wird gebeten!

- Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst, bitte fragen Sie vorher bei Ihrer Krankenkasse nach!

- ▶ Kursstart mit Bezuschussung der Krankenkassen ab **07.05.2012** ( Dauer 10 Wochen)
- (i) Treffpunkt: Triebweg (Feuerbacher Sportpark)

**Bezuschussungszeitraum** vom 07.05.2012 bis 15.07.2012  
Bezuschussung für **Mitglieder** leider nicht mehr möglich!

Kurse können ab 4 Teilnehmern stattfinden.  
Änderungen vorbehalten!

**Öffnungszeiten:**

Mo - Fr 7:00-22:00 Uhr  
Sa, So & Feiertage 9:00-17:00 Uhr

**Öffnungszeiten Sauna:**

Mo - Fr 9:30-21:30 Uhr  
Sa, So & Feiertage 9:30-16:30 Uhr  
Dienstag Damensauna 15:00-18:00 Uhr

**Kinderbetreuung (K 4)**

Mo, Mi, Fr 9:00-12:00 Uhr

(B) Beginner K 1 Kursraum 1  
(M) Mittelstufe K 4 Kursraum 4  
(F) Fortgeschrittene