














# Kursplan ab 04. Dezember 2017



**FITNESS**  
KLADOW

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Soft Pilates (Cleide) 1	9:00 - 10:00 Pilates (Cleide) 1	9:00 - 10:00 Rücken Fit (Tina) 1		9:00 - 10:00 Walking mit Brasils (Tina) 1 <small>draußen</small>		9:30 - 11:00 Nordic Walking (Tanja + Tina) 1 <small>draußen</small>
10:00 - 11:00 Gym Mix (Beate) 1	10:00 - 11:00 Good Morning Mix (Cleide) 1	10:00 - 11:00 Rücken Fit (Tina) 1		9:00 - 10:00 Kondi & Kraft (Cleide) 1	10:15 - 11:15 Weekend Workout (Victoria) 1	
		11:00 - 12:00 Soft-Zumba (Simone) 2	17:30 - 18:00 Bauch Express (Cleide) 1	10:00 - 11:00 Fit bis 99 (Cleide) 1	11:30 - 12:30 Pilates (Victoria) 1	10:15 - 11:45 Kundalini Yoga (Birgit) 1
17:30 - 18:30 Body Shape (Victoria) 2	18:00 - 19:00 Pilates (Suse) 1	11:00 - 12:00 Rücken Fit (Tina) 1	18:00 - 19:00 Balance (Cleide) 1	11:00 - 12:00 Schmerzfrei-Rücken (Britta) 1	<small>NEU</small> 16:00 - 17:00 Funktionale Athletik (Severin) 1	
		17:00 - 18:00 Rücken Fit (Beate) 1	18:00 - 19:00 Gym Mix (Corinna) 2			
<small>NEU</small> 18:30 - 19:30 Yoga für Anfänger (Victoria) 1	19:15 - 20:45 Power Yoga (Tim) 1		19:00 - 20:00 Qi-Gong (Britta) 2	19:15 - 20:45 Yoga (Tim) 1		
19:30 - 20:30 Dance & Move (Corinna) 2		18:00 - 19:00 Gym Mix (Beate) 1	19:00 - 20:00 Zumba (Corinna) 1			
		19:00 - 20:00 Schmerzfrei-Rücken (Britta) 1				
Tanz	Körper & Seele	Rücken-Fit	Ausdauer	Kräftigung		

Kurzfristige Änderungen vorbehalten

1 Kursraum 1    2 Kursraum 2

Telefon:  
(030) 339 36 64 - 0

Öffnungszeiten:  
Mo · Di · Mi · Fr 8.00 - 22.00 Uhr · Do 11.00 - 22.00 Uhr · Sa & So 10.00 - 18.00 Uhr

Fragt nach unseren wechselnden Extrakursen!