

# Kursplan ab 04. Dezember 2018



**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) <b>draußen</b>		9:30 - 11:00 Nordic Walking (Tanja + Tina) <b>draußen</b>
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 (Stella) 1	
		11:00 - 12:00 Rücken Fit (Tina) 1	17:30 - 18:00 Bauch Express (Cleide) 1	10:00 - 11:00 Fit bis 99 (Cleide) 1	11:30 - 12:30 Pilates (Stella) 1	10:15 - 11:45 Kundalini Yoga (Birgit) 1
17:30 - 18:30 Body Shape (Stella) 2	18:00 - 19:00 Pilates (Suse) 1	17:00 - 18:00 Rücken Fit (Beate) 1	18:00 - 19:00 Balance (Cleide) 1	11:00 - 12:00 Schmerzfrei-Rücken (Britta) 1	16:00 - 17:00 Funktionale Athletik (Severin) 1	
						
18:30 - 19:30 Yoga für Anfänger (Karolina) 1	19:15 - 20:45 Power Yoga (Tim) 1	18:00 - 19:00 Gym Mix (Beate) 1	19:00 - 20:00 Zumba (Corinna) 1	<b>NEU</b> 18:00 - 19:00 Power Body (Stella) 1		
		<b>bis 16.11.19</b> 19:00 - 20:00 Zumba (Simone) 1	19:00 - 20:00 Zumba (Corinna) 1	19:15 - 20:45 Yoga (Tim) 1		
<b>Tanz</b>	<b>Körper &amp; Seele</b>	<b>ab 12.12.</b> 20:00 - 21:00 Pump Mix (Mariusz) 1		<b>NEU</b> 19:00 - 20:00 Schmerzfrei-Rücken (Britta) 2		
		<b>Rücken-Fit</b>	<b>Ausdauer</b>	<b>Kräftigung</b>		

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!