

# Ferienkursplan

Gültig vom 15.-27. April 2019.

## Montag


**NEU!**

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**  
09.30–10.00

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**  
10.00–10.30

Tai Chi  
11.00–12.00

 Karate, 4–6 J.  
16.00–16.45

 Karate, 7–14 J., Alle  
16.45–17.35

Karate, Erw., Alle  
18.35–19.35

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
19.40–20.40

Stretch & Relax  
20.45–21.35

## Dienstag

 Rehasport  
09.15–10.15

 Rehasport  
18.00–18.45


**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**  
18.45–19.30


 **ZUMBA**  
20.30–21.30

## Mittwoch

 Rehasport  
09.15–10.15

Tai Chi  
10.15–11.15

 Karate, 4–6 J.  
16.00–16.45

 Karate, 7–14 J., Alle  
16.45–17.45

Bauch, Beine, Po  
18.45–19.35

Pilates  
19.35–20.20

## Donnerstag

Dance, Alle  
16.45–17.45  
(entfällt am 25.4.2019)

 Rehasport  
17.45–18.30

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
19.15–19.45

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**  
19.50–20.25

Karate, Erw., Alle  
20.30–21.30

## Freitag

 Rehasport  
09.15–10.15

Karate freies Training  
11.00–12.00

Zumba  
18.30–19.15

**NEU!** **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**  
19.15–20.15


## Sonntag

 Rehasport  
10.15–11.00

Pilates  
11.00–11.45

 **ZUMBA**  
11.45–12.45

Präventionskurse, nach Absprache

 Mo., 10.45 Uhr und Di., 18.15 Uhr

Karfreitag: 10.00–13.00 Uhr | Ostersonntag: 10.00–13.00 Uhr | Ostermontag: 10.00–13.00 Uhr