



## Sommerferien-Kursprogramm 21. Juni - 5. August 2007

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Fitness-Studio 09.00 - 12.00  <b>MFR 09.30 - 10.30</b> Wirbelsäulen- gymnastik		Fitness-Studio 09.00 - 12.00 Kinderbetreuung 10.00 - 11.00  <b>MFR 9.00 - 10.00</b> Step & Shape  <b>MFR 10.00 - 11.00</b> Vollschlank - voll fit		Fitness-Studio 09.00 - 12.00       <b>MFR 10.00 - 11.00</b> Fitness-Workout
Fitness-Studio 15.00 - 18.30  <b>MFR 18.30 - 19.30</b> Rückenfitness	Fitness-Studio 16.30 - 21.00  <b>B 18.00 - 19.30</b> Dynamic Yoga  <b>MFR 18.30 - 19.30</b> Dance Aerobic  <b>B 19.30 - 20.30</b> Energie hoch 3	Fitness-Studio 16.30 - 21.00  <b>MFR 17.30 - 18.30</b> Fit & aktiv ab 50  <b>MFR 18.30 - 19.30</b> Rückenfitness  <b>MFR 19.30 - 21.00</b> Fu Pao Kung Fu	Fitness-Studio 16.30 - 21.00  <b>MFR 18.00 - 19.00</b> Bodyshape  <b>B 18.00 - 19.00</b> Pilates  <b>B 19.00 - 20.00</b> Ganzheitliches Bewegungstraining  <b>draußen ab 20.15</b> Lauftreff	Fitness-Studio 15.00 - 19.00       <b>SONNTAG</b> Fitness-Studio 10.00 - 13.00

Alle Kursangebote für Mitglieder der Gesundheitssportabteilung frei

Nichtmitglieder: 25 €  
Vereinsmitglieder: 18 €

Das Bistro ist ab dem 21. Juli 2007 wieder geöffnet