

WOCHENÜBERSICHT

Kurs-Nr.	Uhrzeit	Kursthema	Übungsleiter/in	Gebühr	Einheiten
Montag					
11201	09.00-9.55	EIKi (Eltern-Kind-Turnen) 18. - 30. Mon.	Gudrun	121,00 €	22 ÜE
11202	10.10-11.10	Wirbelsäulengymnastik 09.01.-26.03	Gudrun	72,00 €	12 ÜE
11203	11.15-12.15	Wirbelsäulengymnastik 09.01.-26.03	Gudrun	72,00 €	12 ÜE
11204	10.10-11.10	Wirbelsäulengymnastik 16.04.-02.07.	Gudrun	60,00 €	10 ÜE
11205	11.15-12.15	Wirbelsäulengymnastik 09.01.-26.03	Gudrun	60,00 €	10 ÜE
11206	14.30-15.25	Taekwondo (8 - 11 J.)	Fatma	126,50 €	23 ÜE
11207	15.25-16.15	EIKi (Eltern-Kind-Turnen) 15 -24 Monate	Ingrid	126,50 €	23 ÜE
11208	16.20-17.15	Bewegungslandschaften 25 - 36 Mon.	Ingrid	126,50 €	23 ÜE
11209	17.30-18.25	Power-Fit-Mix	Vera	138,00 €	23 ÜE
11210	18.30-19.25	Body Compact	Vera	138,00 €	23 ÜE
11211	19.30-20.25	ZUMBA feat. Latin Aerobic	Saskia	138,00 €	23 ÜE
11212	20.30-21.25	Intervall-/Konditionstraining	Saskia	138,00 €	23 ÜE
Dienstag					
11213	08.15-09.00	PaM - Pilates am Morgen 10.01. - 27.03.	Nicole	78,00 €	12 ÜE
11214	08.15-09.00	PaM - Pilates am Morgen 17.04. - 30.07.	Nicole	71,50 €	11 ÜE
11215	09.00-09.55	Power-Pilates 10.01. - 27.03.	Nicole	78,00 €	12 ÜE
11216	09.00-09.55	Power-Pilates 17.04. - 03.07.	Nicole	71,50 €	11 ÜE
11217	09.00-10.25	PEKIP (Alter nach Absprache)	Start: 24.01.2012 Andrea	110,00 €	10 ÜE
11218	10.00-10.55	EIKi (Eltern-Kind-Turnen) ab 18 Mon.	Ingrid	126,50 €	23 ÜE
11219	10.30-12.00	PEKIP (Alter nach Absprache)	Start: 24.01.2012 Andrea	110,00 €	10 ÜE
11220	11.15-12.15	Qigong 10.01.2012 - 27.03.	Helga	72,00 €	12 ÜE
11221	12.30 - 13.30	Qigong 10.01.2012 - 27.03.	Helga	72,00 €	12 ÜE
11222	11.15-12.15	Qigong 17.04. - 03.07.	Helga	66,00 €	11 ÜE
11223	12.30-13.30	Qigong 17.04. - 03.07.	Helga	66,00 €	11 ÜE
Ab 15:00 Uhr beginnen unsere Kampfkunst-Sportkurse Judo und Aikido					
Mittwoch					
11224	09.00-09.55	Fit-Mix 11.01. - 28.03.	Fatma	72,00 €	12 ÜE
11225	10.00-10.55	Fit-Mix 50plus 11.01. - 28.03.	Fatma	72,00 €	12 ÜE
11226	09.00-09.55	Fit-Mix 18.04. - 04.07.	Fatma	72,00 €	12 ÜE
11227	10.00-10.55	Fit-Mix 50plus 18.04. - 04.07.	Fatma	72,00 €	12 ÜE
11228	11.00-12.00	FitnessYoga	Angelika	144,00 €	24 ÜE
11229	11.00-12.30	Lauftreff: Nordic Walking	Gerd	beitragsfrei	
11230	15.15-16.00	Kreativer Kindertanz (3 - 5J.)	Christina	132,00 €	24 ÜE
11231	15.30-17.00	Leichtathletik Mädchen & Jungen ab 8 Jh.			
11232	16.00-16.55	Kits-Hits/Kleine Tänze (6-8 J.)	Christina	132,00 €	24 ÜE
11233	17.00-17.55	Dance-Mix/HipHop (9-12 J.)	Christina	132,00 €	24 ÜE
11234	18.00-18.55	Rücken & Fitness 11.01. - 28.03.	Bernd	72,00 €	12 ÜE
11235	19.00-19.55	Rücken & Fitness 11.01. - 28.03	Bernd	72,00 €	12 ÜE
11236	18.00-18.55	Rücken & Fitness 18.04. - 04.07.	Bernd	72,00 €	12 ÜE
11237	19.00-19.55	Rücken & Fitness 18.04. - 04.07.	Bernd	72,00 €	12 ÜE
11238	19.00-20.00	ZUMBA (Voßbusch)	Vera	144,00 €	24 ÜE
11239	20.15-21.15	ZUMBA (Grashofgymnasium)	Vera	144,00 €	24 ÜE
Donnerstag					
11247	10.00-10.55	Wirbelsäulengymnastik 12.01. -29.03.	Gudrun	72,00 €	12 ÜE
11248	11.00-11.55	Wirbelsäulengymnastik 12.01. - 29.03.	Gudrun	72,00 €	12 ÜE
11249	10.00-10.55	Wirbelsäulengymnastik 19.04. - 05.07.	Gudrun	72,00 €	12 ÜE
11250	11.00-11.55	Wirbelsäulengymnastik 19.04. - 05.07.	Gudrun	72,00 €	12 ÜE
11251	15.00-15.45	Kreativer Kindertanz (3 - 5 J.)	Christina	110,00 €	22 ÜE
11252	16.00-16.55	Dance-Mix (6 bis 8 J.)	Christina	121,00 €	22 ÜE
11253	17.00-17.55	Dance-Mix/Hip Hop (9 - 12 J.)	Sandra	121,00 €	22 ÜE
11254	18.00-18.55	Dance-Mix/Hip Hop (ab 13 J.)	Sandra	121,00 €	22 ÜE
11255	19.00-19.55	Pilates	Kirsten	121,00 €	22 ÜE
Schau doch ab 20:00 Uhr beimJudo-Training vorbei					
Freitag					
11256	09.00-09.55	Fit-Mix 13.01. - 30.03.	Fatma	72,00 €	12 ÜE
11257	09.00-09.55	Fit-Mix 16.04. - 06.07.	Fatma	72,00 €	12 ÜE
11258	10.00-10.55	Pilates 13.01. - 30.03.	Nicole	72,00 €	12 ÜE
11259	10.00-10.55	Pilates 16.04. - 06.07.	Nicole	72,00 €	12 ÜE
11260	11.00-11.55	Fitness "Querbeet"	Nicole	144,00 €	24 ÜE
11261	15.30-17.00	Akrobatik ab 8 Jh.	Anke		
Samstag					
11262	13.00-14.25	Zumbatomic für Kids (6 - 9 J.) Start: 04.02.	Saskia	115,50 €	21 ÜE
11263	14.30-15.25	Zumbatomic für Teens (10 - 14 J.) Start: 04.02.	Saskia	115,50 €	21 ÜE
Aquakurse					
Dienstag					
11239	19.45-20.30	Aquafit 10.01. - 27.03.	Ingrid	108,00 €	12 ÜE
11240	19.45-20.30	Aquafit 10.01. - 27.03.	Ingrid	108,00 €	12 ÜE
11241	19.45-20.30	Aquafit 17.04. - 03.07.	Ingrid	99,00 €	11 ÜE
11242	19.45-20.30	Aquafit 17.04. - 03.07.	Ingrid	99,00 €	11 ÜE
Freitag					
11243	09.45-10.30	Aquafit 13.01. - 30.03.	Ingrid/Fatma	108,00 €	12 ÜE
11244	10.00-10.45	Aqua & Rücken 13.01. - 30.03.	Ingrid/Fatma	108,00 €	12 ÜE
11245	09.45-10.30	Aquafit 20.04. -06.07.	Ingrid/Fatma	99,00 €	11 ÜE
11246	10.00-10.45	Aqua & Rücken 20.04. - 06.07.	Ingrid/Fatma	99,00 €	11 ÜE