

# KURSPLAN 15. Mai 2023

## MONTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
	08:25 - 09:25 Rehasport	
09:30 - 10:30 Fit in die Woche <small>Marion</small>	09:30 - 10:30 Rehasport	
10:30 - 11:30 Pilates <small>Marion</small>	10:35 - 11:35 Rehasport	
	14:00 - 21:00 Kinderballett	
17:00 - 18:00 Yoga Fitness <small>Marion</small>		16:45 - 17:45 Rehasport
18:00 - 19:00 Rücken&Bauch <small>Cassandra</small>		18:00 - 19:00 Rehasport
19:00 - 20:00 Zumba <small>Dagmara</small>		
20:00 - 21:30 WT <small>Dieter</small>		

## DIENSTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
09:00 - 10:00 Pumping <small>Marion</small>		
		10:00 - 11:00 Stretch&Relax <small>Marion</small>
	14:00 - 21:00 Kinderballett	
18:30 - 19:30 Yoga Fitness <small>Marion</small>		
		19:00 - 20:00 Pilates <small>Sandra</small>

## MITTWOCH

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
08:30 - 09:30 Rehasport	9:00 - 10:30 Yoga <small>Lisa-Marie</small>	
09:45 - 10:45 Rehasport		
11:00 - 12:00 Rehasport		
	14:00 - 19:00 Kinderballett	
16:45 - 17:45 Rehasport		
18:00 - 19:00 Rückenfitness <small>Anette</small>		18:00 - 19:00 Qi Gong <small>Karatschule</small>
19:00 - 20:00 Figurtraining <small>Anette</small>	19:00 - 20:00 Ballett für Erwachsene	19:00 - 20:00 Rehasport
20:00 - 21:30 WT <small>Dieter</small>	20:00 - 21:00 Intensiv-Body <small>Johanna</small>	

## DONNERSTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
08:55 - 09:55 Rehasport		
10:00 - 11:00 Rehasport		
	14:00 - 19:00 Kinderballett	
16:45 - 17:45 Rehasport		
18:00 - 19:00 Rehasport		
19:00 - 20:00 Pumping <small>Marion</small>		17:30 - 18:30 Yoga <small>Lisa-Marie</small>
20:00 - 21:30 Karateschule	20:00 - 21:30 WT <small>Dieter</small>	20:00 - 21:00 Stretch&Relax <small>Marion</small>

## FREITAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
09:00 - 10:00 Pilates <small>Marion</small>	09:00 - 10:00 Rückenfit <small>Renate</small>	
15:00 - 16:00 Hip-Hop <small>8-12 Jahre Bianca</small>	14:00 - 19:30 Kinderballett	
16:00 - 17:00 Hip-Hop <small>12-16 Jahre Bianca</small>		

## SAMSTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
	14:00 - 16:00 Karateschule	

## SONNTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
09:00 - 11:00 Karateschule		

## INFOS

Gymnastik ist laut Verordnung nur mit eigener Matte erlaubt. Matten können günstig an der Theke erworben werden. Bitte ein großes Handtuch zum Unterlegen mitbringen.

Bitte plant genug Zeit für den Check-In Vorgang ein.

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 5 Personen



Robert-Bosch-Straße 9  
73550 Waldstetten  
07171 4686 | [www.squashundfit.de](http://www.squashundfit.de)

# INDOOR-CYCLING

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

10:00 - 10:50

Anette

09:30 - 10:20

Marion

09:45 - 10:35

Pause

18:00 - 18:50

Pause

17:30 - 18:20

Barmer

Pause

17:30 - 18:20

Barmer

Pause

19:00 - 19:50

Pause

19:00 - 19:50

Pause

19:00 - 19:50

DJK

Pause

20:15 - 21:05

Ski-Verein

Pause