

Fitness Panorama

Kursplan Winter 2012

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	Tai Chi	Figur Plus	Yoga	Gesunder Rücken	Walking/ Nordic Walking*		
10:00							
10:30		Entspannung Pur		Entspannung Pur	Aqua Fitness**		
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30				Walking/ Nordic Walking*	Yoga		
17:00							
17:30	Figur Plus			Gesunder Rücken	Aktiv & Gesund		
18:00							
18:30	Gesunder Rücken	Tai Chi	Präv.Aqua**	Aquafitness**	Fit Mix	Figur Plus	
19:00							
19:30	Aqua Fitness**	Fit mit dem Step	Be Balanced Pad	Figur Plus	Pilates	Gesunder Rücken	
20:00							
20:30	Pilates		Yoga				
21:00							

** Kurs im Schwimmbecken, nur nach Voranmeldung

* Kurs in der Natur