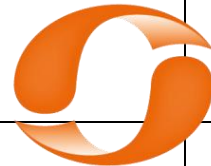


# ELIXUS Kursplan ab Januar 2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum	Raum 2	Raum 2
9:00 Jump Workout  Claudia				9:00 Body Workout Claudia		9:00 Rücken Balance Claudia		9:00 Langhantel  Claudia		10:00 POWERWORK  Cathleen	11:00 Indoor Cycling Silvio
					11:00* RehaSport  RehaVerein	10:00 MamaFitness  Claudia				 <b>elixus</b> FITNESS & WELLNESS	
14:00* FitnessAG L.Witthöft Oberschule											
17:30 Jump ´N Shape  Tony				17:00 * Karate Jugend Karateschule	17:30 Burn & Move  Sarah	17:30 * Karate für Jedermann Karateschule	17:15* RehaSport  RehaVerein	17:30 Body Shape Shape Cathleen			
18:30 Athletic Langhantel Rene	18:30 Body Workout Tony	18:30 Indoor Cycling Cycling Silvio	18:30 RückenFit  Anne	18:30 Jumping® Basic Conny	18:30 Pump Move  Sarah	18:30 RückenFit  Anne	18:15* Cheer Dance  Ajax Eichwalde 2000 e.V.	18:30 ZUMBA®  Tony			17:00 Selbstverteidigung Christian
19:30 Ashtanga YOGA Elke	19:30 Athletic Warrior Drill Rene	19:30 Box Workout  Anne			19:30 Yogilates  Sarah	19:30 Spinning  Anne					
											*externe Kurse

**Eine Kursteilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich!**