


# ELIXUS SOMMER-KURSPLAN

ab 01.07.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
9:00 BBP  Toni						09:00 RÜCKEN  Andrea		09:00 BBP  Andrea			
				13:00 REHA SPORT  Reha Verein							
								16:30Uhr JUMP´N STRETCH  Toni			
17:00 JUMP´N SHAPE  Toni	17:00 * Karate Jugend  Karateschule				17:30 Fit & Move  Sarah	17:30 * Selbst- Verteidig.  Karateschule	17:30 REHA SPORT  Reha Verein		17:30 BODY SHAPE  Cathleen		
18:00 LANG- HANTEL  Andrea	18:00 REHA SPORT  Reha Verein	18:30 RÜCKEN  Anne		18:30 JUMPING® BASIC  Conny	18:30 STEP  Sarah	18:30 RÜCKEN  Anne		18:30 BBP  Andrea	18:30 ZUMBA®  Toni		
19:00 ASHTANGA YOGA  Elke		19:30 BODY SHAPE  Anne		19:30 JUMPING® INTERVALL  Conny	19:30 YOGILATES  Sarah	19:30 SPINNING  Anne					
											*externe Anbieter