

ASC Bewegungszentrum **- Kursplan Sommerferien 2018 -**

23. bis 27. Juli			
Montag, 23.7.	Dienstag, 24.7.	Mittwoch, 25.7.	Donnerstag, 26.7.
			8.30 – 10.00 Fitnessgym. Frauen Theresa, Nicola
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine		17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine		18.00 – 19.00 Starker Rücken Sabine	
		19.00 – 20.00 Fitness – Mix Betty	19.00 – 20.00 Muskelpower Beate
			20.00 – 21.00 Pump Beate

30. Juli bis 3. August			
Montag, 30.7.	Dienstag, 31.7.	Mittwoch, 1.8.	Donnerstag, 2.8.
			8.30 – 10.00 Fitnessgym. Frauen Theresa, Nicola
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine		17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine		18.00 – 19.00 Starker Rücken Sabine	
19.00 – 20.00 Pilates Martina		19.00 – 20.00 Fitness – Mix Betty	19.00 – 20.00 Muskelpower Beate
			20.00 – 21.00 Pump Beate

6. bis 10. August			
Montag, 6.8.	Dienstag, 7.8.	Mittwoch, 8.8.	Donnerstag, 9.8.
11.00 – 12.00 Yoga Kurs Dirk			
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine		17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine		18.00 – 19.00 Starker Rücken Sabine	
19.00 – 20.00 Pilates Martina	19.00 – 20.00 Hatha Yoga Dirk	19.00 – 20.00 Fitness – Mix Betty	19.00 – 20.00 Muskelpower Beate
			20.00 – 21.00 Pump Beate

13. bis 17. August			
Montag, 13.8.	Dienstag, 14.8.	Mittwoch, 15.8.	Donnerstag, 16.8.
11.00 – 12.00 Yoga Kurs Dirk			
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine		17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine		18.00 – 19.00 Starker Rücken Sabine	
	19.00 – 20.00 Hatha Yoga Dirk	19.00 – 20.00 Fitness – Mix Betty	19.00 – 20.00 Muskelpower Beate
			20.00 – 21.00 Pump Beate

20. bis 24. August			
Montag, 20.8.	Dienstag, 21.8.	Mittwoch, 22.8.	Donnerstag, 23.8.
11.00 – 12.00 Yoga Kurs Dirk			
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine		17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine		18.00 – 19.00 Starker Rücken Sabine	
19.00 – 20.00 Pilates Martina	19.00 – 20.00 Hatha Yoga Dirk	19.00 – 20.00 Fitness – Mix Betty	19.00 – 20.00 Muskelpower Beate
			20.00 – 21.00 Pump Beate