

Kursplan ASC Bewegungszentrum Sommerferien 16.7.-20.7.			
Montag, 17.7.17	Dienstag, 18.7.17	Mittwoch, 19.7.17	Donnerstag, 20.7.17
		9.00 – 10.00 Cardio – Fit Uschi	8.30 – 10.00 Fitnessgym. Frauen Theresa, Nicola
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	NEU	17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine	18.00 – 19.00 Autogenes Training, Kurs Monika	18.00 – 19.00 Starker Rücken Sabine	18.00 – 19.00 Faszien Theresa
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

Kursplan ASC Bewegungszentrum Sommerferien 23.7.-27.7.			
Montag, 17.7.17	Dienstag, 18.7.17	Mittwoch, 19.7.17	Donnerstag, 20.7.17
		9.00 – 10.00 Cardio – Fit Bitte nachfragen	8.30 – 10.00 Fitnessgym. Frauen Theresa, Nicola
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	NEU	17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine	18.00 – 19.00 Autogenes Training, Kurs Monika	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

Kursplan ASC Bewegungszentrum Sommerferien 30.7.-3.8.			
Montag, 17.7.17	Dienstag, 18.7.17	Mittwoch, 19.7.17	Donnerstag, 20.7.17
		9.00 – 10.00 Cardio – Fit Bitte nachfragen	8.30 – 10.00 Fitnessgym. Frauen Theresa, Nicola
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	NEU	17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine	18.00 – 19.00 Autogenes Training, Kurs Monika	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

Kursplan ASC Bewegungszentrum Sommerferien 6.8.-10.8.			
Montag, 17.7.17	Dienstag, 18.7.17	Mittwoch, 19.7.17	Donnerstag, 20.7.17
		9.00 – 10.00 Cardio – Fit Bitte nachfragen	
11.00 – 12.00 Yoga Kurs Dirk			
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	NEU	17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine	18.00 – 19.00 Autogenes Training, Kurs Monika	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

Kursplan ASC Bewegungszentrum Sommerferien 13.8.-17.8.

Montag, 17.7.17	Dienstag, 18.7.17	Mittwoch, 19.7.17	Donnerstag, 20.7.17
		9.00 – 10.00 Cardio – Fit Bitte nachfragen	
11.00 – 12.00 Yoga Kurs Dirk			
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	NEU	17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine	18.00 – 19.00 Autogenes Training, Kurs Monika	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

Kursplan ASC Bewegungszentrum Sommerferien 20.8.-24.8.

Montag, 17.7.17	Dienstag, 18.7.17	Mittwoch, 19.7.17	Donnerstag, 20.7.17
		9.00 – 10.00 Cardio – Fit Bitte nachfragen	
11.00 – 12.00 Yoga Kurs Dirk			
17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	NEU	17.15 – 18.00 Reha Training Sabine	
18.00 – 19.00 Rücken + Haltung Sabine	18.00 – 19.00 Autogenes Training, Kurs Monika	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