

Kursplan



baz • Ilona Langer-Hensel • Bunsenstraße 10 • 30890 Barsinghausen • Tel.: 05105 - 6 20 00 • Fax: 05105 - 6 35 99 • info@baz-fitness.de • www.baz-fitness.de

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 2	Raum 1	Raum 2
	09:00-09:55 Rücken- & Körper-mobil mit Marina	09:10-09:55 ZUMBA gold mit Andrea		09:00-10:00 Rehasport m. Verordnung		09:15-10:00 Fit & Vital 60 + mit Jürgen		09:00-09:45 Funktions- training m. Verordnung	09:00-10:00 Progressive Muskel Entspannung mit Andrea				10:15-11:15 Yoga mit Franziska
10:00-10:30 Funktions- training m. V.		10:00-11:00 pilates mit Andrea		10:00-11:00 Wirbelsäulen gymnastik	10:00-11:00 Yoga mit Franziska	10:00-11:00 Body-work mit Marina		10:00-10:45 Funktions- training m. Verordnung	10:00 - 11:00 Becken- boden Training mit Andrea		11:30-12:30 ZUMBA Fitness Workout mit Andrea	11:15-12:15 BODYPUMP mit Christian	jeden 3. Sonntag im Monat
10:30-11:00 Funktions- training m. V.				16:30-17:00 Funktions- training m. V.	16:45-17:15 Funktions- training m. V.	16:30-17:15 Funktions- training m. Verordnung		16:30-17:00 Funktions- training m. V.					
		17:30-18:30 Yoga mit Franziska	17:45-18:30 Wirbelsäulen gymnastik mit Kirsten	16:00-17:30 Nordic- Walking mit Heidrun	17:00-17:30 Funktions- training m. V.	17:30-18:30 Walken mit Anabell	17:00-17:30 Funktions- training m. V.	17:00-17:30 Funktions- training m. V.					
18:00-19:00 ZUMBA fitness mit Andrea	18:00-19:00: INDOOR CYCLING mit Marina	18:30-19:30 STEP mit Marina	18:45-19:30 Rehasport m. Verordnung	18:00-19:00 BODYPUMP mit Marina	17:35-18:00 Bauch mit Felix	18:00-18:55 Pilates mit Andrea		18:00-19:00 BODYPUMP mit Marina	18:15-19:15 INDOOR CYCLING mit Olaf				
19:15-20:15 pilates mit Tina	19:15-20:15 Progressive Muskel Entspannung mit Andrea	19:30-20:30 Bauch Beine Po mit Marina		19:15-20:15 Rehasport m. Verordnung	19:15-20:15 INDOOR CYCLING mit Emanuel	19:00-20:00 ZUMBA fitness mit Andrea							
Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung	Kinderbetreuung
09:00 - 11:00 17:00 - 19:30	10:00 - 12:00 17:00 - 19:30	10:00 - 12:00 17:00 - 19:30	10:00 - 12:00 17:00 - 19:30	10:00 - 12:00 17:00 - 19:30	10:00 - 12:00 17:00 - 19:30	10:00 - 12:00 17:00 - 19:30	10:00 - 12:00 17:00 - 19:30	09:00 - 12:00 17:00 - 19:30	11:30 - 13:30 bitte anmelden!	11:30 - 13:30 bitte anmelden!	10:30 - 12:30 bitte anmelden!	10:30 - 12:30 bitte anmelden!	10:30 - 12:30 bitte anmelden!