

# KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|--|--|---|--|---|--|--|
| 09.00-10.00<br>Fit in die Woche<br>Uta ☺       | 09.00-09.50<br>Funktionelle<br>Gymnastik<br>Suad ☺ | 08.00-15.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche      | 09.00-09.50<br>Funktionelle<br>Gymnastik<br>Suad ☺ | 08.00-13.30<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche    | 08.00 - 15.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche | 08.00 - 14.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche |
| 10.00-11.00<br>Yin Yoga<br>Uta ☺               | 10.00 -13.30<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche    | 09.00-09.45<br>Aqua-Fitness<br>Suad                 | 10.00-10.45<br>Aqua-Fitness<br>Suad / Sascha ☺     | 09.00-09.45<br>Aqua-Fitness<br>Sabrina            |  |  |
| 11.30-14.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche | 10.00-10.45<br>Aqua-Fitness<br>Suad ☺              | 10.00-10.45<br>Aqua-Fitness<br>Suad                 | 10.00 -14.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche    | 10.00-10.45<br>Aqua-Fitness<br>Sabrina            |  |  |
| 15.00-16.30<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche | 15.00 -17.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche    | 15.00 -19.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche     | 15.00 -16.30<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche    | 15.00 -16.30<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche   | 15.00 -19.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche  | 15.00 -19.00<br>Kursraum<br>B54 Trainingsfläche  |
| 18.00-18.45<br>Aqua-Power<br>Suad ☺            | 18.00-19.00<br>Pump & Shape<br>Sabrina ☺           | 18.00-18.45<br>Aqua-Power<br>Sascha ☺               | 17.00-17.55<br>Yin Yoga<br>Uta ☺                   | 17.00-18.15<br>Athletic Performance<br>Pingpank ☺ |  |  |
| 19.00-20.00<br>Pilates<br>Anne☺                | 19.00-20.00<br>ZUMBA®<br>Sabrina ☺                 | 19.00-19.40<br>High-Intensity Intervall<br>Sascha ☺ | 18.00-18.55<br>Power Intervall<br>Sabrina ☺        | 18.30-19.30<br>Indoor Cycling<br>Esther ☺         |  |  |
| 19.15-20.00<br>Core-Performance<br>Suad ☺      |  | 19.45-20.15<br>Funktionelle Gymnastik<br>Sascha ☺   | 19.00-20.00<br>Indoor Cycling<br>Sabrina           |   |  |  |
|  |  |   | 20.15-21.15<br>Yin Yoga<br>Uta ☺                   |   |  |  |
|  |  |   |  |   |  |  |

# KURSPLAN STUDIO B54

## Gemeinsam zum Ziel...



## Hinweise:

- **Blau** gekennzeichnete Kurse sind **Aqua-Kurse** im Schwimmbad
- **Grün** gekennzeichnete Kurse sind Outdoor-Kurse
- Zu den **rot** gekennzeichneten Uhrzeiten steht der Kursraum für unsere Mitglieder als Trainingsfläche zur Verfügung
- Die Kurse können auch von Nicht-Mitgliedern gegen eine Kursgebühr i. H. v. 12,00 € bei Verfügbarkeit besucht werden
- Stand: 01.01.2019; Änderungen vorbehalten; tagesaktuelle Kursänderungen vgl. Startseite [www.studio-b54.de](http://www.studio-b54.de))