

# Sommer-Schnupper-6er Karte 2017

Tag/Uhrzeit	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	Raum
<b>Montag</b>	<b>17.07.</b>	<b>24.07.</b>	<b>31.07.</b>	<b>07.08.</b>	<b>14.08.</b>	<b>21.08.</b>	
09.00 - 10.00	<b>Fit-Mix</b> Kathrin E.	<b>Fit-Mix</b> Kathrin E.	<b>Fit-Mix</b> Kathrin E.	<b>Fit-Mix</b> Stephie	<b>Fit-Mix</b> Stephie	<b>Fit-Mix</b> Stephie	Aerobicraum
10.15 - 11.30	<b>Yoga</b> Gaby	<b>Yoga</b> Gaby	<b>Yoga</b> Veronica	<b>Yoga</b> Veronica	<b>Yoga</b> Mella	<b>Yoga</b> Mella	
16.50 - 17.50	<b>LHT</b> Silvia	<b>LHT</b> Silvia	<b>LHT</b> Silvia	<b>LHT</b> Silvia	<b>LHT</b> Silvia	<b>LHT</b> Silvia	
18.00-19.00	<b>Fit-Mix</b> Angelika	<b>Yoga-Pilates</b> Silvia	<b>Fit-Mix</b> Angelika	<b>Yoga-Pilates</b> Silvia	<b>Fit-Mix</b> Silvia	<b>Yoga-Pilates</b> Silvia	
20.00-21.30	<b>Indoor Cycling</b> Stefan	<b>Indoor Cycling</b> Stefan	<b>Indoor Cycling</b> Stefan	<b>Indoor Cycling</b> Stefan	<b>Indoor Cycling</b> Stefan	<b>Indoor Cycling</b> Stefan	
<b>Dienstag</b>	<b>18.07.</b>	<b>25.07.</b>	<b>01.08.</b>	<b>08.08.</b>	<b>15.08.</b>	<b>22.08.</b>	
09.30-10.30	<b>Rücken-Fit</b> Alexandra	<b>Rücken-Fit</b> Alexandra	<b>Rücken-Fit</b> Lisa	<b>Rücken-Fit</b> Karin	<b>Pilates</b> Tatjana	<b>Rücken-Fit</b> Lisa	Aerobicraum
10.30-11.30	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	
18.30-19.25	<b>Funct. Train.</b> Stephan	<b>Funct. Train.</b> Stephan	<b>Funct. Train.</b> Stephan	<b>Funct. Train.</b> Stephan	<b>Funct. Train.</b> Stephan	<b>Funct. Train.</b> Nina	Halle1
19.35-20.30	<b>LHT</b> Stephan	<b>LHT</b> Stephan	<b>LHT</b> Stephan	<b>LHT</b> Stephan	<b>LHT</b> Stephan		Aerobicraum
20.15-21.15	<b>Stretch and Relax</b> Caro	<b>Stretch and Relax</b> Caro	<b>Stretch and Relax</b> Caro	<b>Stretch and Relax</b> Caro	<b>Stretch and Relax</b> Caro	<b>Stretch and Relax</b> Caro	Loft
<b>Mittwoch</b>	<b>19.07.</b>	<b>26.07.</b>	<b>02.08.</b>	<b>09.08.</b>	<b>16.08.</b>	<b>23.08.</b>	
09.00-10.00	<b>BBP</b> Kathrin E.	<b>BBP</b> Kathrin E.	<b>BBP</b> Tatjana	<b>BBP</b> Bea	<b>BBP</b> Tatjana	<b>BBP</b> Tatjana	Aerobicraum
10.00-11.00	<b>Rücken-Fit</b> Christiane	<b>Rücken-Fit</b> Lisa	<b>Pilates</b> Tatjana	<b>Pilates</b> Bea	<b>Pilates</b> Tatjana	<b>Pilates</b> Tatjana	
19.30-20.30	<b>Indoor Cycling</b> Torsten	<b>Indoor Cycling</b> Torsten	<b>Indoor Cycling</b> Torsten	<b>Indoor Cycling</b> Torsten	<b>Indoor Cycling</b> Torsten	<b>Indoor Cycling</b> Torsten	
<b>Donnerstag</b>	<b>20.07.</b>	<b>27.07.</b>	<b>03.08.</b>	<b>10.08.</b>	<b>17.08.</b>	<b>24.08.</b>	
09.30-10.30	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	<b>Indoor Cycling</b> siehe Aushang	Aerobicraum
16.45-17.45	<b>Rücken-Fit</b> Martina	<b>Rücken-Fit</b> Martina	<b>Rücken-Fit</b> Martina	<b>Rücken-Fit</b> Alexandra	<b>Rücken-Fit</b> Janika	<b>Rücken-Fit</b> Janika	
18.00-19.00	<b>Yoga-Pilates</b> Silvia	<b>Fit-Mix</b> Silvia	<b>Yoga-Pilates</b> Silvia	<b>Fit-Mix</b> Silvia	<b>Yoga-Pilates</b> Silvia	<b>Fit-Mix</b> Silvia	
19.00-20.00	<b>Indoor Cycling</b> Silvia	<b>Indoor Cycling</b> Silvia	<b>Indoor Cycling</b> Silvia	<b>Indoor Cycling</b> Silvia	<b>Indoor Cycling</b> Silvia	<b>Indoor Cycling</b> Silvia	
19.00-20.30	<b>Yoga</b> Antje	<b>Yoga</b> Antje	<b>Yoga</b> Veronica	<b>Yoga</b> Veronica	<b>Yoga</b> Tatjana	<b>Yoga</b> Tatjana	Loft
<b>Freitag</b>	<b>21.07.</b>	<b>28.07.</b>	<b>04.08.</b>	<b>11.08.</b>	<b>18.08.</b>	<b>25.08.</b>	
08.30-09.30	<b>Rücken-Fit</b> Christiane	<b>Pilates</b> Tatjana	<b>Pilates</b> Tatjana	<b>Yoga</b> Katrin W.	<b>Yoga</b> Katrin W.	<b>Yoga</b> Katrin W.	Aerobicraum
09.30-10.30	<b>Fit-Mix</b> Christiane	<b>Fit-Mix</b> Tatjana	<b>Fit-Mix</b> Tatjana	<b>Fit-Mix</b> Stephie	<b>Fit-Mix</b> Stephie	<b>Fit-Mix</b> Stephie	
16.00-17.00	<b>Core Workout</b> Mila	<b>Core Workout</b> Mila	<b>Core Workout</b> Mila	<b>Core Workout</b> Mila	<b>Core Workout</b> Mila	<b>Core Workout</b> Mila	
<b>Samstag</b>	<b>22.07.</b>	<b>29.07.</b>	<b>05.08.</b>	<b>12.08.</b>	<b>19.08.</b>	<b>26.08.</b>	
12.00-13.00	<b>LHT</b> Stephan	<b>LHT</b> Mila	<b>LHT</b> Mila	<b>LHT</b> Mila	<b>LHT</b> Mila	<b>LHT</b> Mila	Halle1
16.30-18.00	<b>Krav Maga</b> Patrick	<b>Krav Maga</b> Patrick	<b>Krav Maga</b> Patrick	<b>Krav Maga</b> Patrick	<b>Krav Maga</b> Patrick	<b>Krav Maga</b> Patrick	
<b>BBP = Bauch-Beine-Po - Funct. Train. = Functional Training - LHT = Langhanteltraining</b>						Stand 27.06.2017	

### Die Spielregeln der 6er-Karte:

- ◆ Die Anmeldung unter der Kursnummer 172U59 ermöglicht die Teilnahme an sechs Terminen aus der Angebotsliste der 6er Karte. Wenn möglich melden Sie sich bitte persönlich an, damit Sie die Karte direkt erhalten.
- ◆ Bitte bringen Sie die Karte immer mit, die Kursleiter entwerfen dann eins der Besuchsfelder.
- ◆ Reservieren Sie sich für LHT und Indoor Cycling eine Woche vor dem Termin einen Platz unter (02202) 95 28 12 oder direkt am Studio-Empfang.
- ◆ Änderungen müssen wir uns vorbehalten, sind aber die Ausnahme.
- ◆ Gebühr: 44 Euro, TS 79 - Mitglieder: 24 Euro, Studiomitglieder kostenlos.