

# Wochenplan für den Kursraum 4

	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8						
	9				9.10 – 10.10 Kurs B		
	10						
	11						
	16						
	17	17.00 – 18.15 Kurs A	17.30 – 18.30 Kurs C	17.00 – 18.00 Kurs E	17.00 – 18.15 Kurs A		
	18						
	19	18.25 – 19.40 Kurs A	18.35 – 19.35 Kurs C	18.15 – 19.15 Kurs E	18.25 – 19.40 Kurs A		
	20	19.50 – 21.05 Kurs A			19.50 – 21.05 Kurs A		
	21						

Änderungen vorbehalten.



Bettina und Leonid Mersmann  
mit Team

Telefon: 0 25 05/444

**Kurs A:** Kombikurs allgemeine  
Fitness & Gerätezirkel

**Kurs C:** Wirbelsäulengymnastik

**Kurs E:** Yoga

**Kurs B:** Fit und Aktiv  
60 Plus

# Wochenplan für den Kursraum 5

	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	8	8.10 – 17.00 Training A	8.00 – 20.00 Training A	8.00 – 9.30 Training A	8.00 – 9.30 Training A	8.00 – 18.00 Training A		
	9			9.30 – 10.20 Training B	9.30 – 10.20 Training B			
	10			10.20 – 20.00 Training A	10.20 – 17.00 Training A			9.00 – 13.30 Training A
	11 – 15							
	16							
	17	in den Ferien bis 19.00	in den Ferien bis 19.00					
	18							
	19							
	20							



Bettina und Leonid Mersmann  
mit Team

Telefon: 0 25 05/444

Änderungen vorbehalten.

**Training A:** Freies Training

**Training B:** Geräteeinweisung