

# Stundenplan Frühling LAND

Montag, 24. April - Samstag, 8. Juli 2017

Montag	Raum 1	08.45 - 09.45 Krafttraining*	10.00 - 11.00 Krafttraining*	17.25 - 18.25 Krafttraining	18.35 - 19.35 Krafttraining	20.00 - 21.00 FitGym	Montag	
	Raum 2	08.40 - 09.40 Spinning*						
Dienstag	Raum 1	08.25 - 09.25 FitGym	09.35 - 10.35 Krafttraining	- 11.15 Kraft SI/S	18.35 - 19.35 Krafttraining	20.00 - 21.00 FitGym	Dienstag	
	Raum 2	10.00 - Cardio+			18.45 - 19.45 Spinning			
Mittwoch	Raum 1	08.30 - 09.30 Krafttraining	09.45 - 10.45 RückenGym	10.55 - 11.55 RückenGym	18.00-18.30 M.A.X.®	18.45 - 19.45 Krafttraining	20.00 - 21.00 Krafttraining	Mittwoch
	Raum 2	20.15 - 21.15 Spinning						
Donnerstag	Raum 1	08.45 - 09.45 Krafttraining	- 10.25 Kraft	- 11.15 Kraft S*	- 18.40 Kraft	19.00 - 20.00 RückenGym	20.15 - 21.15 Krafttraining	Donnerstag
	Raum 2	09.10 - Cardio+	10.00 - Cardio+	17.25 - Cardio+		18.45 - 19.45 Spinning		
Freitag	Raum 1	08.30 - 09.40 M.A.X.® + Kraft	- 10.30 Kraft SI	- 11.05 Mobilisaiton				Freitag
	Raum 2	09.15 - Cardio +	10.05 - Cardio +					
Sa	Raum 1							Sa
	Raum 2							
So	Raum 1/2							So

\* = mit Kinderhütendienst (Fr. 3.--) S=Senioren / SI=Seniorinnen S\*= Kursende am 22. Juni 2017

3.4.2017

Ferien:

Auffahrt: ab Mittwochmittag, 24. Mai bis Sonntag, 28. Mai 2017

Pfingsten: Samstag, 3. Juni bis Montag, 5. Juni 2017