KURSPROGRAMM (gültig ab 05.02.18)

Wir bringen Fitness auf den PUNKT

PO!NT

Das Gesundheits-Center

Viel Spaß und Erfolg wünscht Dir Dein PO!NT-Team:

Alex, Andi, Barbara, Carmen, Celine, Elke, Gerlinde, Gerold, Insa, Jana, Jürgen, Julija, Klaus, Katharina, Lena, Marianne, Marina, Nicole, Petra, Phil, Silke, Simone, Susanne, Sylwia, Tanja, Tim, Uli und Walburga

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		WOCHENENDE
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	**SAMSTAG**
8.30 - 9.15 **Reha** Silke				8.30 - 9.15 **Reha** Silke		8.45 - 9.30 **Reha** Silke		9.00 - 10-00 **BOP** Silke	9.00 – 9.30 **effective ®**	**Kids-Dance/Ballett** Gruppe 1 rosa (3-5 J.) 9.30-10.15 Uhr
9.15 -10.00 **KKG** Gerlinde		9.30 – 10.30 **Muscle-Xpress** Walburga		9.15 – 10.00 **Bodystyling** Phil		09.30 - 10.30 **Yoga** Marianne		10.00 – 11.00 **Rücken-Fit** Walburga	9.30 – 10.00 **effective ®**	Gruppe 2 lila (6-7 J.) 10.15 - 11.00 Uhr
10.00 – 10.30 **Bauchkiller** Phil	10.00 – 10.30 **effective ®**				10.00 – 10.30 **effective ®**					Gruppe 3 blau (8-9 J.) 11.00 - 11.45 Uhr
	10.30 – 11.00 **effective ®**				10.30 – 11.00 **effective ®**					Gruppe 4 türkis (10-12 J.) 12.00 - 13.00 Uhr
		17.15 – 18.00 **Reha-Sport** Silke		17.15 - 18.00 **ZumBOP** Petra			16.30 - 17.15 **Tae Kwon Do** Kinder		17.00 - 17.45 **Reha-Sport** Gerold	Gruppe 5 schwarz (13-16 J.) 13.00 - 14.15 Uhr
16.30 - 17.30 **Modern-Dance** 12-15 Jahre Julija		18.00 - 18.30 **Bauchkiller** Phil	18.15 - 18.45 **HIIT** Silke	18.15 - 18.45 **Power-Tramp** (mit Anmeldung) Elke		18.30 - 19.30 **deepWORK/ bodyART** Walburga	17.30 - 18.15 **Kung Fu** Kinder	18.30 – 19.30 **Muscle-Xpress** Elke		**SONNTAG**
18.30 – 19.30 **Rücken-Fit** Elke		18.30 - 19.30 **Yoga** Marianne				19.45 - 20.45 **Modern-Dance** 16-18 Jahre Julija	19.00 - 20.00 **Trance-Cycling** Uli			nach Aushang
19.30 – 20.30 **Muscle-XPress** Walburga		19.30 - 20.30 **Modern-Dance** 16-18 Jahre Julija	19.00 - 20.00 **F.T.P-Cycling** Uli	19.00 - 20.00 **Muscle-XPress** Elke	19.00 - 20.00 **Bike** Walburga					