

Kursplan



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	KI	KI	KI		KI		KI
09:15	09:15 - 10:00 BOP Sabine P.	09:30 - 10:30 Step & Tone Elke		09:15 - 10:15 Yoga Simone	09:30 - 10:30 Wirbelsäulen- gymnastik Sabine H.		
10:15	10:15 - 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik Sabine P.						
						s. Kurse im Sport Treff Uedem	
	KI	KI	KI	KI	KI		
18:00	18:00 -19:00 Zumba Ginette	18:30 - 19:15 Konditions-Workout Christina			18:00 -19:00 Zumba Ginette		
19:00	19:00 - 20:30 Power-Workout mit Step & Kleingeräten Achim	19:20 - 20:05 Power Rücken & Bauch Christina		19:00 - 20:30 Workout-Step Elke			
20:00							

Kursplan



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	KI	KI	KI		KI		KI
09:15	09:15 - 10:00 BOP Sabine P.	09:30 - 10:30 Step & Tone Elke		09:15 - 10:15 Yoga Simone	09:30 - 10:30 Wirbelsäulen- gymnastik Sabine H.		
10:15	10:15 - 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik Sabine P.						
						s. Kurse im Sport Treff Uedem	
	KI	KI	KI	KI	KI		
18:00	18:00 -19:00 Zumba Ginette	18:30 - 19:15 Konditions-Workout Christina			18:00 -19:00 Zumba Ginette		
19:00	19:00 - 20:30 Power-Workout mit Step & Kleingeräten Achim	19:20 - 20:05 Power Rücken & Bauch Christina		19:00 - 20:30 Workout-Step Elke			
20:00							