


# Gruppentrainingsplan Gesundheitszentrum SV Budokai



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Figurkonzept Punktgenau Abnehmen
Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	
10.00 - 10.55 Figurtraining		10.00 - 10.55 Rücken-Fit		10.00 - 10.55 Reha-Orthopädie		10.00 - 10.55 Fit im Alter		10.00 - 10.55 Wirbelsäulengymnastik		
Punktgenau Abnehmen		mit		<i>slim belly</i> by AIRPRESSURE BODYFORMING		&		<i>slim legs</i> by AIRPRESSURE BODYFORMING		
			16.00 - 16.55 Showdance						16.00 - 16.55 Tänzer. Früh-erziehung	
17.00 - 17.55 Zirkeltraining	17.30 - 18.25 Kindertanz	16.45 - 17.40 Zumba (Einsteiger)	17.00 - 17.55 Modern Jazz Ballett	17.00 - 17.55 Ganzkörpertraining	17.00 - 17.55 Kindertanz	17.00 - 17.55 Wirbelsäulengymnastik	17.30 - 18.55 Tai-Chi im DOJO	17.00 - 17.55 Zumba 14-tägig jede gerade KW	17.00 - 17.55 Kindertanz	
18.00 - 18.55 Rückenschule	18.30 - 19.25 Pilates	17.45 - 18.40 Zumba (Fortgeschr.)	18.00 - 18.55 Modern Jazz Ballett	18.00 - 18.55 Yoga		18.00 - 18.25 Super Bauch	17.30 - 18.25 Zumba		<b>Öffnungszeiten:</b> Mo-Fr: 09.00 - 21.00 Uhr Sa, So: 10.00 - 15.00 Uhr Telefon: 0345/7809894 www.sportcenter-budokai.de	
19.00 - 19.55 Reha-Rücken	19.30 - 20.25 Tae Bo			19.00 - 19.55 Hour of Power Tr.-fläche		18.30 - 19.25 Figurtraining		19.00 - 19.55 Hour of Power Tr.-fläche		
						19.30 - 19.55 Dehnung				

gültig ab 23.01.2012

Fitness- & Figurzentrum

Gesundheitszentrum

Kindertanz