

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:00	9:00-10:00 Yoga (J) Anja	9:10-10:00 Fitness (J) Andy		9:10-10:00 Pilates (J) Andy	9:00-10:00 Yoga (J) Kim	9:10-10:00 Fitness (J) Andy		9:00-10:00 Pilates (J) Marc		9.10-10.00 Body Workout (J) Andy				
10:00			10:00-11:00 Hot Iron (J) Gilberto	10:00-10:50 Rückengym (J) Andy	10:00-11:00 Rückengym (J) Sabine D.		10:15-11:00 Latino Tanz (J) Andy	10:00-11:00 Fit 50+ (J) Marc		10:00-10:50 Zumba (J) Andy		10:00-11:00 Rückengym (J) Dilawar		
11:00		11:05-11:50 BBP (J) Julia								11:00-12:00 Rückengym (J) Katja		11:00-12:00 Intervall Intensiv (J) Dilawar		11:00-11:45 Fitness (J) Angela
12:00												12:00-13:00 Zumba (J) Dilawar		11:45-12:30 DeepWork (J) Angela
Spinning	10:00-11:00 Spinning (J) Kim				10:10-11:10 Spinning (J) Andy				10:00-11:00 Spinning (J) Piet					
16:00					16:00-16:45 Judo bis 9 Jahre		16.30-18.20 WingTsun Kids (extern)							
17:00	17:30-18:00 Bauch pur (J) Im Wechsel	17:30-18:20 BBP (J) Andy	17:30-18:30 Langhantel Workout (J) Sarah	17:30-18:20 Andy's Freestyle Step 1+2 (J)	16:45-17:30 Judo ab 9 Jahre	17:30-18:20 Rückengym (J) Manfred		17:30-18:30 Cross Training (J) Andy		17:00-18:00 Kraft Workout (J) Marc				
18:00	18:00-19:00 Yoga (J) Kim	18:20-19:05 Zumba (J) Dilawar	18:30-19:30 Yoga & Stretch (J/M) Sarah	18:20-19:10 BBP (J) Andy	17:35-18:20 WingTsun (extern)	18:30-19:30 Aerobic (M) Manfred		18:30-19:30 Rücken Power (J) Sonja		18:00-19:00 Hot Iron (J) Marc				
19:00	19:00-20:00 Yoga Intensive (J) Kim	19:05-19:50 Workout Intensive (J) Dilawar		19:15 -20:30 Thai- Kickbox. (J) Im Wechsel	19:30-20:30 Deep Workout (J) Kim			19:30-20:30 Zumba (J) Sonja		19:15-20:15 Power Yoga (J/M) Marc				
20:00		20:00-21:20 Thai- Kickbox. (J) Im Wechsel			20:30-21:30 Yoga (J) Kim			20:30-22:00 Thai- Kickbox. (J) Im Wechsel						
Spinning	18:00-19:00 Spinning (J) Gilberto		19:30-20:30 Spinning (J) Christian		18:00-19:00 Spinning (J) Sabine		19:00-20:00 Spinning (J) Christian							

(J) = Jedermann (M) = Mittelstufe (F) = Fortgeschrittene



SportWelt Schenefeld, Holzkoppel 2, 22869 Schenefeld, Telefon: 040 - 839 09 321

Infos: Für die Durchführung von Kursen durch bestimmte Trainer/innen besteht keine Gewähr.
Kursinhalte und -zeiten können sich ändern.