

# Kursplan

14.01.2019 - 20.01.2019

FORUM  
 Kölner Straße 88  
 41812 Erkelenz  
 02431 981498  
 forum-post@web.de



Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019	Sonntag 20.01.2019
08:00 - 08:45 Wassergymnastik	08:00 - 08:45 Wassergymnastik	08:00 - 08:45 Wassergymnastik	08:00 - 08:45 Wassergymnastik	08:00 - 08:45 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Hanteltraining	10:00 - 10:45 HKL
09:00 - 09:45 Wirbelsäulengymnast...	08:30 - 09:00 Venengymnastik	09:00 - 09:45 Wassergymnastik	09:00 - 09:45 Aqua Bike	09:00 - 09:30 Venengymnastik		
09:00 - 09:45 Wassergymnastik	09:00 - 09:45 Wirbelsäulengymnast...	09:15 - 10:00 Beckenbodengymnasti...	09:15 - 10:00 Pilates	09:30 - 10:15 Aqua Bike		
10:00 - 10:45 Autogenes Training	09:15 - 10:00 Wassergymnastik	10:15 - 11:00 Wassergymnastik	09:30 - 10:15 Faszientraining	10:15 - 11:00 Wassergymnastik		
10:15 - 11:00 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Wassergymnastik	11:15 - 12:00 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Wassergymnastik	11:00 - 11:45 Wassergymnastik		
11:00 - 11:45 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Osteoporosegymnasti...	12:15 - 13:00 Wassergymnastik	11:15 - 12:00 Wassergymnastik	12:00 - 13:00 Yoga		
16:00 - 16:45 Wassergymnastik	17:30 - 18:15 HKL	13:00 - 13:45 Wassergymnastik	19:00 - 19:45 Aqua Fit	18:30 - 19:15 Aqua Bike		
16:30 - 17:30 Yoga	18:00 - 18:45 Pilates FG	15:00 - 15:45 Wassergymnastik	19:45 - 20:30 Wassergymnastik	19:15 - 20:00 Wassergymnastik		
16:45 - 17:30 Koordination & Gle...	18:30 - 19:15 Faszientraining	16:30 - 17:15 Wassergymnastik				
17:30 - 18:00 Spinning	18:30 - 19:15 Aqua Fit	18:00 - 18:45 Fit&Funky				
18:00 - 18:45 Wassergymnastik	19:00 - 19:45 Pilates MS	18:00 - 18:45 Frauen-Wassergymnas...				

- Aqua Kurse
- Gymnastik
- Kraft & Ausdauer...
- Körper & Geist
- Rücken & Gelenke...

Stand: 17.01.2019

Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019	Sonntag 20.01.2019
<div data-bbox="114 375 369 448">18:00 - 18:30 Funktional Training...</div> <div data-bbox="114 464 369 537">18:30 - 19:15 L&amp;B</div> <div data-bbox="114 553 369 627">19:15 - 20:00 Aqua Bike</div>	<div data-bbox="405 375 660 448">19:15 - 20:00 Aqua Fit</div> <div data-bbox="405 464 660 537">19:15 - 20:00 Autogenes Training</div> <div data-bbox="405 553 660 627">19:45 - 20:30 Pilates ES</div>	<div data-bbox="696 375 952 448">19:00 - 19:45 Aqua Bike</div> <div data-bbox="696 464 952 537">20:00 - 20:45 Wassergymnastik</div>				

- Aqua Kurse
- Gymnastik
- Kraft & Ausdauer...
- Körper & Geist
- Rücken & Gelenke...

Stand: 17.01.2019