

Kursplan

23.10.2017 - 29.10.2017

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

Montag 23.10.2017	Dienstag 24.10.2017	Mittwoch 25.10.2017	Donnerstag 26.10.2017	Freitag 27.10.2017	Samstag 28.10.2017	Sonntag 29.10.2017
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 Wirbelsäulengymnastik	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 Wirbelsäulengymnastik	09:15 - 10:00 Beckenbodengymnastik	09:15 - 10:00 Pilates	09:30 - 10:15 Entspannung		
10:15 - 11:00 Wassergymnastik	09:15 - 10:00 Wassergymnastik	10:15 - 11:00 Wassergymnastik	09:30 - 10:15 Faszientraining	09:30 - 10:15 Aqua Bike		
11:00 - 11:45 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Wassergymnastik	11:15 - 12:00 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Wassergymnastik	10:15 - 11:00 Wassergymnastik		
16:00 - 16:45 Wassergymnastik	10:00 - 10:45 Osteoporosegymnastik	12:15 - 13:00 Wassergymnastik	11:15 - 12:00 Wassergymnastik	11:00 - 11:45 Wassergymnastik		
16:45 - 17:30 Koordination & Gleichgewicht	17:30 - 18:15 HKL	13:00 - 13:45 Wassergymnastik	19:00 - 19:45 Aqua Fit	11:00 - 12:00 Yoga		
17:45 - 18:15 Spinning	18:00 - 18:45 Pilates FG	15:00 - 15:45 Wassergymnastik	19:45 - 20:30 Wassergymnastik	18:15 - 19:15 Yoga		
18:00 - 18:45 Wassergymnastik	18:30 - 19:15 Faszientraining	16:30 - 17:15 Wassergymnastik		18:30 - 19:15 Aqua Bike		

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

Stand: 24.10.2017

Montag 23.10.2017	Dienstag 24.10.2017	Mittwoch 25.10.2017	Donnerstag 26.10.2017	Freitag 27.10.2017	Samstag 28.10.2017	Sonntag 29.10.2017
<div data-bbox="114 375 371 451">18:15 - 18:45 Funktional Training...</div> <div data-bbox="114 483 371 560">19:15 - 20:00 Aqua Bike</div>	<div data-bbox="405 375 663 451">18:30 - 19:15 Aqua Fit</div> <div data-bbox="405 483 663 560">19:00 - 19:45 Pilates MS</div> <div data-bbox="405 592 663 668">19:15 - 20:00 Aqua Fit</div> <div data-bbox="405 700 663 777">20:00 - 20:45 Pilates ES</div>	<div data-bbox="696 375 954 451">18:00 - 18:45 Frauen-Wassergymna</div> <div data-bbox="696 483 954 560">19:00 - 19:45 Aqua Bike</div> <div data-bbox="696 592 954 668">20:00 - 20:45 Wassergymnastik</div>		<div data-bbox="1272 375 1529 451">19:15 - 20:00 Wassergymnastik</div>		

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

Stand: 24.10.2017