

Sommerprogramm Kurse 2018

	<u>Montag</u>			<u>Dienstag</u>			<u>Mittwoch</u>			<u>Donnerstag</u>		
	Uhrzeit	Kursangebot	Raum	Uhrzeit	Kursangebot	Raum	Uhrzeit	Kursangebot	Raum	Uhrzeit	Kursangebot	Raum
1. Ferienwoche	9.30 - 10.30	Faszientraining	GK 2	19.15 - 20.15	Bodyfit	TS 2	9.30 - 10.30	Faszienfitness	GK 1	18.00 - 19.00	Bodyfit	IK 3
16.07.2018 bis 20.07.2018	18.00 - 19.00	Latin Dance Workout	SB 3				19.30 - 20.30	Staby	MW 1	19.00 - 20.00	Spinning	IK 3
2. Ferienwoche	18.30 - 19.30	Faszienfitness	GK 1	18.30 - 19.30	Pilates	MH 1	9.30 - 10.30	Faszienfitness	GK 1	9.30 - 10.30	Staby	MW 1
23.07.2018 bis 27.07.2018							19.30 - 20.30	Staby	MW 1	18.00 - 19.00	Bodyfit	IK 3
										19.00 - 20.00	Spinning	IK 3
3. Ferienwoche	9.00 - 9.45	Faszientraining	GK 1	19.15 - 20.15	Bodyfit	TS 2	8.00 - 9.00	Spinning	UW 3	8.30 - 9.15	Sanf. Faszientraining	GK 1
30.07.2018 bis 02.08.2018	18.30 - 19.15	TRX-Training	UH 1				18.00 - 19.00	Aquafit	GK HH	18.00 - 19.00	Faszienfitness	UW 3
								Ort: Holthues Hoff Fuistingstr. 37, Ahaus		19.00 - 20.00	Spinning	UW 3
4. Ferienwoche	9.00 - 9.45	Faszientraining	GK 1	19.15 - 20.15	Bodyfit	TS 2	18.00 - 19.00	Aquafit	GK HH	8.30 - 9.15	sanf. Faszientraining	GK 1
06.08.2018 bis 10.08.2018	18.30 - 19.30	Step,Bob and more	MH 1					Ort: Holthues Hoff Fuistingstr. 37, Ahaus		18.00 - 19.00	Faszienfitness	UW 3
										19.00 - 20.00	Spinning	UW 3
5. Ferienwoche	9.00 - 9.45	Faszientraining	GK 1	18.30 - 19.30	Latin Dance	LGE 1	18.00 - 19.00	Aquafit	GK HH	18.00 - 19.00	Strandfit	UW 3
13.08.2018 bis 17.08.2019	18.30 - 19.15	BodyCROSS	UH 1					Ort: Holthues Hoff Fuistingstr. 37, Ahaus		19.00 - 20.00	Spinning	UW 3
6. Ferienwoche	18.00 - 19.00	Latin Dance Workout	SB 3	18.00 - 19.00	Faszienfitness	UW 2	19.30 - 20.30	Staby	MW 1	18.00 - 19.00	Strandfit	IK 3
20.08.2018 bis 24.08.2020										19.00 - 20.00	Spinning	IK 3