



TOP FORM CLUB Kursplan

Tel.: 04102/1368

Öffnungszeiten:

Mo +Mi+Fr 8.00 bis 21.00 Uhr
 Dienstag+Donnerstag 9.00 bis 21.00 Uhr
 Samstag 13.00 bis 17.00 Uhr
 Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	09:00 – 10:30 Figurfit Crossline Silvia	9:15-10:00 Reha-Sport § 44 Orthopädie Silvia	09:15 – 10:15 Bodyfit Tobi	09:15-10:15 Bodyfit Silvia	09:00 – 10:30 Figurfit Crossline Silvia		
10:00		10:30 – 11:30 Rückenfit Tobi		10:15-11:15 Herz Sport 50 Watt Silvia			
11:00	11:00-11:45 Reha-Sport § 44 Orthopädie Silvia	11:30-12:30 LungenSport Asthma & COPD Silvia	11:15-12:00 Reha-Sport § 44 Orthopädie Silvia	11:15-12:15 Herz Sport 75 Watt Silvia	11:00-11:45 Reha-Sport Silvia § 44 Orthopädie		11:00 – 12:00 Bodyfit Power Silvia
12:00		09:30 – 10:30 Rückenfit Crossline Tobi		10:30 – 11:30 Rückenfit Crossline Christiane	12:00-13:00 Sport für Diabetes Silvia		
13:00		Alle Crossline Kurse finden auf der Fläche statt !!!					
14:00							
15:00						15:00-16:00 Figurfit Crossline Silvia	
16:00		16:00-17:00 Sport für Diabetes Silvia		16:00-16:45 Reha-Sport § 44 Orthopädie Christiane	16:00-17:00 LungenSport COPD Silvia		
17:00	17:30-18:30 Bodyfit Power Daniela	17:00-17:45 Reha-Sport § 44 Orthopädie Silvia		17:00-18:00 Lungen Sport Asthma & COPD Silvia	17:30-18:30 Herz Sport 50 Watt Silvia		
18:00			18:00 – 18:55 Bodyfit Power Silvana	18:00-19:00 Yogalates Daniela	18:30-19:30 Herz Sport 75 Watt Silvia		
19:00		19:00 – 20:00 Rückenfit Crossline Tobi	19:00-19:55 Indoor Cycling Silvana	19:15 – 20:15 Rückenfit Tobi			