



# 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
09:00	9:00-10:30 <b>Figurfit Crossline</b> <i>Silvia</i>	9:15-10:00 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie <i>Silvia</i>	09:15 – 10:15 <b>Bodyfit</b> <i>Tobi</i>	NEU! 09:15-10:15 <b>Kraft Aktiv</b> § 20 <i>Christiane</i>	09:00 – 10:30 <b>Figurfit Crossline</b> <i>Silvia</i>	
10:00		09:30 – 10:30 <b>Rückenfit Crossline</b> <i>Tobi</i>	NEU! 10:15-11:15 <b>Lungen-Sport</b> COPD <i>Silvia</i>	10:15-11:15 <b>Herz Sport 50 Watt</b> <i>Silvia</i>		
11:00	11:00-11:45 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie <i>Silvia</i>	10:30-11:30 <b>SeniorFit</b> <i>Tobi</i>	NEU 11:15-12:00 <b>Hockergymnastik</b> § 44 Orthopädie <i>Christiane</i>	10:30 – 11:30 <b>Rückenfit Crossline</b> <i>Christiane</i>	11:00-11:45 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie <i>Silvia</i>	
12:00		11:30-12:30 <b>Lungen-Sport</b> Asthma & COPD <i>Silvia</i>		11:15-12:15 <b>Herz Sport 75 Watt</b> <i>Silvia</i>	12:00-13:00 <b>Sport mit Diabetes</b> § 44 <i>Silvia</i>	
	<b>Alle Crossline Kurse (Zirkeltraining) finden auf der Fläche statt !!!</b>					
15:00					NEU! 15:00-16:00 <b>Crossline Aktiv</b> <i>Silvia</i>	
16:00		16:00-17:00 <b>Sport mit Diabetes</b> § 44 <i>Silvia</i>		16:00-16:45 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie <i>Christiane</i>	16:00-17:00 <b>Lungen-Sport</b> COPD <i>Silvia</i>	
17:00	NEU! 17:30-18:30 <b>Fat Burner</b> <i>Silvia</i>	17:00-17:45 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie <i>Silvia</i>		17:00-18:00 <b>Lungen- Sport</b> Asthma & COPD <i>Silvia</i>	17:30-18:30 <b>Herz Sport 50 Watt</b> <i>Silvia</i>	
18:00			NEU! 18:00-19:00 <b>Fat Burner</b> <i>Silvia</i>	NEU! 18:00-19:00 <b>Kraft Aktiv</b> §20 <i>Christiane</i>	18:30-19:30 <b>Herz Sport 75 Watt</b> <i>Silvia</i>	
19:00		19:00 – 20:00 <b>Rückenfit Crossline</b> <i>Tobi</i>	19:30-20:45 <b>Yoga Aktiv</b> <i>Raissa</i>	19:00– 20:00 <b>Rückenfit</b> <i>Tobi</i>		