

# 3. Trimester 2012

		September			Oktober					November				Dezember					
		Anzahl Std.	KW 37	KW 38	KW 39	KW 40	KW 41	KW 42	KW 43	KW 44	KW 45	KW 46	KW 47	KW 48	KW 49	KW 50	KW 51	KW 52	
<b>Montag</b>		15	10.09.	17.09.	24.09.	01.10.	08.10.	15.10.	22.10.	29.10.	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.	03.12.	10.12.	17.12.	24.12.	
08.30	Rücken-Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45	Rücken-Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16.30	Pilates (Matte)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45	Rücken-Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00	Rücken-Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15	Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
<b>Dienstag</b>		15	11.09.	18.09.	25.09.	02.10.	09.10.	16.10.	23.10.	30.10.	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.	11.12.	18.12.		
08.30	*		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45	Feldenkrais		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16.00	Fitness für die Hüfte		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45	Cardio Step		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00	Rücken-Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15	Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
<b>Mittwoch</b>		14	12.09.	19.09.	26.09.	03.10.	10.10.	17.10.	24.10.	31.10.	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	05.12.	12.12.	19.12.		
08.30	Pilates (Matte)		○	○	○	Tag der deutschen Einheit	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45	Walking/Nordic Walking		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11.00	*		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16.00	Walking/Nordic Walking		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17.45	Rücken-Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19.00	Fit-Mix		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20.15	Body Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>Donnerstag</b>		15	13.09.	20.09.	27.09.	04.10.	11.10.	18.10.	25.10.	01.11.	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.	06.12.	13.12.	20.12.		
08.30	Rücken-Fit		○	○	○	○	○	○	○	Aller- heiligen	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45	TRX		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
11.00	*		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
18.00	Yoga 1		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
19.45	Yoga 2		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
			○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>Freitag</b>		15	14.09.	21.09.	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	26.10.	02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.	21.12.		
08.30	Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45	Cardio Step		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
11.00	*		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16.30	TRX		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45	Rücken-Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00	Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15	Cardio Step		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

Kurspause vom 24.12. - 06.01. 2013 Start 2013: 07.01.2013

Wechselnde Kursthemen auf Anfrage  
 \*Swingvibe, Pilates Gerätetraining (Allegro + Chair), Personal Training