

# BODY & SOUL LIPPSTADT • KURSPLAN WINTER • OKTOBER 2011 BIS APRIL 2012

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
09:00	09:15 - 10:00 <b>BODY FORMING</b>	09:30 - 10:30 <b>FIT &amp; AKTIV</b>	8.30 Uhr <b>Medizinisches Trainingszentrum</b>		09:30 - 10:15 <b>BODY FORMING</b>			
10:00	10:00 - 11:00 <b>RÜCKENSCHULE</b>	10:45 - 11:45 <b>PILATES</b>	09:15 - 10:15 <b>BODY PUMP</b>	Donnerstag vormittag geschlossen	10:00-11:30 <b>FITNESS FÜHRERSCHEIN</b>		10:30 - 11:30 <b>BODY PUMP</b>	
11:00					10:15 - 11:15 <b>YOGA</b>		11:45-12:45 <b>INDOOR CYCLING</b>	
	Mittagspause (13-15 Uhr)	Mittagspause (13-15 Uhr)			Mittagspause (13-15 Uhr)			
16:00				16:30 Uhr <b>Medizinisches Trainingszentrum</b>				
17:00	17:00 Uhr <b>Medizinisches Trainingszentrum</b>		17:30 - 18:30 <b>BODY FORMING</b>					
18:00	18:00 - 19:00 <b>ZUMBA FITNESS FÜR EINSTEIGER</b>	18:00 Uhr <b>Medizinisches Trainingszentrum</b>	18:30 - 19:30 <b>PILATES</b>	18:00 - 19:00 <b>BODY PUMP</b>	18:30 - 19:30 <b>ZUMBA FITNESS</b>	<b>„EWTO“ WING TSUN</b>  jeden Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  und jeden Samstag, 14.30 - 16.00 Uhr.  In den EWTO- Akademien von Sifu Cosimo My lernen Sie WingTsun aus erster Hand. Die EWTO bietet allen Interessenten eine seriöse Ausbildung, anerkannte Zertifikate und Kampfkunst auf höchster Ebene.		
19:00 bis 22:00	19:00 - 19:30 <b>BAUCH</b>	19:15 - 20:15 <b>BODY PUMP</b>	19:00 - 19:30 <b>BAUCH</b>	19:15 - 20:15 <b>BODY COMBAT</b>				
	19:00 - 20:00 <b>INDOOR CYCLING</b>	19:30 - 21:00 <b>FITNESS FÜHRERSCHEIN</b>	19:00 - 20:00 <b>INDOOR CYCLING</b>					
	19:15 - 20:15 <b>ZUMBA FITNESS</b>		19:30 - 21:00 <b>FITNESS FÜHRERSCHEIN</b>					
	20:15 Uhr <b>Medizinisches Trainingszentrum</b>							

= Kursangebot     
  = Rehakurse des MTZ  
 = Präventionskurse     
 = Kinderbetreuungszeiten

Kurse finden erst ab 3 Teilnehmer statt, außer Präventionskurse!