

# Kursplan Herbst/Winter Kenzingen

gültig ab 01.12.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 3/4
9.00-10.00 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Ines	09.00-10.00 <b>Figur Fit</b> Andrea	09.00-09.45 <b>Rehasport</b> Claudi	09.30-10.15 <b>Aqua Fit</b> Doris	9.00-10.00 <b>Figur Fit</b> Ruth	10.00-10.45 <b>Rückgrat Pur/Atmung</b> Ines	09.30-10.30 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Angelika	09.15- 10.00 <b>Aqua Fit</b> Martin	9.15-10.15 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Angelika	09.00-10.00 <b>WOD*</b> Andrea	09.30-10.30 <b>Faszien Pilates</b> Doris
10.15-11.00 <b>Rehasport</b> Andrea	10.15-11.30 <b>Yoga</b> Angelika	10.00-11.00 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Angelika	10.15-11.00 <b>Aqua Fit</b> Doris		10.15-11.00 <b>Rehasport Aqua</b> Ruth			10.30-11.30 <b>Figur Fit</b> Angelika	09.00-09.45 <b>Rehasport Aqua</b> Claudi	11.00-12.00 <b>Faszien Pilates</b> Doris
	15.30-16.30 <b>Athletic School (8-12)</b> Dennis		17.00-17.45 <b>Rehasport Aqua</b> Claudi				18.00-18.45 <b>Aqua Fit</b> Doris		10.00-10.45 <b>Rehasport</b> Claudi	
	17.00-18.00 <b>Athletic School (12-14)</b> Dennis		18.00-18.45 <b>Rehasport Aqua</b> Claudi	17.00-17.45 <b>Rehasport</b> Claudi	17.15-18.15 <b>Yoga</b> Tanja	18.00-19.00 <b>Figur Fit</b> Ruth	19.00-20.00 <b>Aqua Cycling</b> Doris		11.00-11.45 <b>Rehasport</b> Claudi	
17.45-18.45 <b>Figur Fit</b> Selina		17.45-18.45 <b>Indoor Cycling</b> Andrea	18.30-19.30 <b>Rückgrat Pur/Barfuß Pur</b> Martin	18.00-19.00 <b>HOT IRON</b> Andrea	18.15-19.00 <b>Rehasport Aqua</b> Claudi	19.00-20.00 <b>4SREATZ</b> Caro	19.00-20.00 <b>Wirbel-säulen Gymnastik/ Hals-Nacken</b> Ines	18.00-19.00 <b>HOT IRON</b> Martin		
18.00-19.00 <b>WOD</b> Kevin	18.15-19.15 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Ines		19.30-20.15 <b>Rehasport</b> Claudi	19.30-20.30 <b>WOD</b> Andrea	18.30-19.30 <b>Pilates</b> Doris	19.00-20.00 <b>Indoor Cycling</b> Daniela		19.15-20.15 <b>Zumba</b> Conny		
19.00-20.00 <b>HOT IRON</b> Dennis		19.00-20.00 <b>Figur Fit</b> Andrea		19.15-20.15 <b>Zumba</b> Conny	19.45-20.30 <b>Rehasport</b> Claudi					
										<b>Sonntag</b>
										Saal 1/2
										10.15-11.15 <b>Figur Fit</b> Team
										10.30-12.00 <b>Indoor Cycling</b> Tanja

**Rückgrat**  
GESUNDHEIT ERLEBEN

**WOD** = workout of the day / ein abwechslungsreiches, hochintensives, individuell auf deine Leistungsfähigkeit angepasstes Training, bei dem du Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit kombinierst.

**Rehasport/Rehasport Aqua** = Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

**Athletic School** = optimale Einstieg ins Kraft- und Athletiktraining für Kinder (separater Kurs)