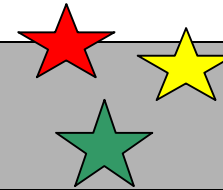


Weihnachtsregelung 2009



Bis Mi 23.12.	Normales Programm
Do 24.12., Fr 25.12. und Sa 26.12.	Geschlossen
Mo 28.12.	Teilnehmer deren Kurse entfallen, können... a) ... <u>unangemeldet</u> zu den unten angegebenen Trainingszeiten kommen oder b) ...die entfallene Gruppe am „Freien Training“ an den folgenden Samstagen nachholen (kein Herzsport)!
Di 29.12.	
Mi 30.12.	
Do 31.12.	Geschlossen
Fr 1.1.2010	Geschlossen
Sa 2.1.2010	Freies Training von 9:00 – <u>15:00 Uhr</u>

Das Trainerteam wünscht Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein gesundes Neues Jahr!

Trainingszeiten zwischen Weihnachten und Neujahr

Montag 28.12.			Dienstag 29.12.		Mittwoch 30.12.		
Alter Krafraum	Neuer Krafraum	Galileoraum	Alter Krafraum	Neuer Krafraum	Alter Krafraum	Neuer Krafraum	
				8:15	8:30		
9:00	9:15		9:30	9:15	9:30	9:15 viel Platz!	9:00 Nordic Walk.
10:00	10:15		10:30	10:15	10:30 viel Platz!	10:15 viel Platz!	10:00 Nordic Walk.
11:00	11:15		11:30	11:15	11:30 viel Platz!	11:15	11:00 Nordic Walk.
12:00	12:15		12:30	Alter Krafraum	12:30	12:15	
				13:30	13:30		
14:30			15:00	14:30	14:00		
15:30	15:45	15:15 Beckenboden	16:00	15:30	15:00		
16:30	16:45	16:15 Pilates / Gym	17:00	16:30	16:00	16:45	
17:30	17:45	17:15 Pilates / Gym	18:00	17:30	17:00	17:45	
19:00		18:15 AROH	19:00		18:00	18:45 – 20:15	
20:00 – 21:30			17:00, 18:00, 19:00 Feldenkrais		19:00		
Krafttraining + Gesundheitstraining + Osteoporose zusammen !				Herzsport			