

InForm Kursplan



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10.00 – 10.45 BBP: Bauch-Beine-Po KATHARINA [SDS RAUM 1]		10.00 – 11.00 Yoga FR. SCHÖNFELD [SDS RAUM 1]	
		18.00 – 19.00 Physiotherapeutisches Geräte-Training CAROLINA [INFORM]	18.00 – 18.45 Pilates NICO [SDS RAUM 2]	
19.00 – 19.45 Fitgym FR. WEILAND [SDS RAUM 1]	19.00 – 19.45 Fit-Bo LAURA [SDS RAUM 1]	19.00 – 19.45 Wirbelsäulengymnastik CAROLINA [SDS RAUM 2]		
19.00 – 20.00 Frauen-Power (Kick-Boxen) * ANDREAS [SDS RAUM 2]		19.00 – 20.00 Frauen-Power (Kick-Boxen) * ANDREAS [SDS RAUM 2]		
20.00 – 21.30 ATK-Selbstverteidigung * OLAF [SDS RAUM 1]	20.00 – 21.30 Karate * OLAF [SDS RAUM 2]	20.00 – 21.30 ATK-Selbstverteidigung * HARTMUT [SDS RAUM 1]	20.00 – 21.30 Jiu-Jitsu * FR. WEILAND [SDS RAUM 1]	20.00 – 21.30 ATK-Selbstverteidigung * PHILIPP [SDS RAUM 1]

* Kurse in Kooperation mit dem SDS, für nur 5 Euro mehr im Monat.