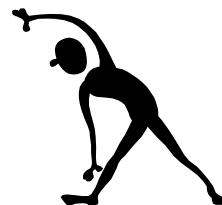




Studioleiter:
Josef Albanese

Öffnungszeiten

Montag	10.00-22.00 Uhr durchgehend
Dienstag	10.00-22.00 Uhr durchgehend (neu!)
Mittwoch	10.00-22.00 Uhr durchgehend
Donnerstag	10.00-22.00 Uhr durchgehend (neu!)
Freitag	10.00-22.00 Uhr durchgehend
Samstag & Sonntag	10.00-16.00 Uhr durchgehend



(Öffnungszeiten an Feiertagen / in Sommerferien: siehe aktuelle Aushänge im Studio)

Kursangebot

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.15 – 11.30 Gesunder Rücken (Wirbelsäulen- Fitness) Angelique	10.00 – 11.00 Handicap, na und ?! (Neuro-Sport) Renate / Csilla	10.15 – 11.30 Alles für eine schön Figur (Bauch-Beine-Po) Angelique	10.00 – 11.00 Handicap, na und ?! (Neuro-Sport) Renate / Csilla	10.30 – 11.30 Der sportliche Frühstart (Fitness-Mix) Marlene	10.30 – 11.30 Schwitzen am Wochenende (Power-Dump) Heike
	11.15 – 12.15 Handicap, na und ?! (Neuro-Sport) Renate / Csilla		11.15 – 12.15 Handicap, na und ?! (Neuro-Sport) Renate / Csilla		
			17.00 – 18.00 Ganzkörper- Workout und Bauch Intensiv Marlene		
18.00 – 19.00 Alles für eine schöne Figur (Body-Form) Kim	18.00 – 19.00 Qi Gong Marie-Luise	18.00 – 19.00 Beckenboden- Gymnastik (KK-Erstattung!) Renate	18.00 – 19.00 Langhantel- Power und Cardio-Fit Marlene	18.00 – 19.00 Alles für eine schöne Figur (Body-Form) Kim	
19.10 – 20.10 Der sportliche Wochenstart (Power-Fun) Kim	19.10 – 20.10 Schwitzen statt Sitzen (Fat-Burn) Heike	19.10 – 20.10 Rückenschule- aktiv & gesund (KK-Erstattung!) Renate	19.10 – 20.10 Pilates Monika	19.10 – 20.10 Heißer Start ins Wochenende (Dance-Aerobic) Kim	
20.20 – 21.20 Pilates Monika	20.20 – 21.20 Gutes für Bauch und Rücken Heike	20.20 – 21.20 Entspannung nach Jacobsen Josef	20.20 – 21.20 Tai Chi Peking-Form Josef	20.20 – 21.20 Wirbelsäulen- Qi Gong Marie-Luise	

Für Rückfragen und Informationen: Josef Albanese, Tel.: 0721 / 9 44 20 – 19