

KURSPLAN SPORTSNIGHT 2019

19.30-19.45

GEMEINSAMES WARM-UP / SPORTHALLE

KR 1

KR 2

KR 3

KR 4

HALLE

TRAININGSFLÄCHE

19.50-20.15

BAUCH, BEINE, PO
Ingeborg

HOT METAL
Tanja

**INDOOR CYCLING
(Flach)**
Sarah

YOGA
Sonnengröße
Petra

**FUNCTIONAL
FITNESS**
Marc

20.20-20.45

BODYSTYLING
Ingeborg

BASIC STEP
Ursula

**INDOOR CYCLING
(Berg)**
Sladjana

POWER YOGA
Charlotte

**LAUF
ABC
AOK**

**FUNCTIONAL
FITNESS**
Juli

**4E
Zirkel
(mit Einweisung)**

20.50-21.15

STRETCHING
Steffi

ZUMBA
Christin u. Melly

**INDOOR CYCLING
(Sprint)**
Conny

FAYO
Petra

**FUNCTIONAL
FITNESS**
Marc

15 MINUTEN PAUSE (inkl. kleine Snacks und Getränke)

21.30-21.55

Power Dance
Barbara

BODY FIT
Max

HOT METAL
Tanja

**FUNCTIONAL
FITNESS**
Juli

22.00-22.25

**STRONG BY
ZUMBA**
Tina

DEEPWORK
Max

**INDOOR
CYCLING**
Sladjana
Conny

BASIC STEP
Ursula

**POWER
YOGA**
Petra
Charlotte

**FUNCTIONAL
FITNESS**
Marc

**4E
Zirkel
(mit Einweisung)**

22.30-22.55

STRETCHING
Steffi

BODY ART
Max

ZUMBA
Christin u. Melly

**FUNCTIONAL
FITNESS**
Marc