

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum
09:30-10:15 -W- Indoor Cycling - Daniela	CR	08:00-08:45 -W- Pilates - Ulla	S1	09:30-10:15 -W- Jumping - Daniela	S1	09:00-09:45 -W- Pilates & Faszien - Dagmar	S2	10:00-10:45 -W- Bodystyling - Anja	S1
16:15-17:00 -W- Pilates - Ulla	S2	10:15-11:00 -W- Easy Cycling - Eva	CR	15:45-16:30 -A oder B- TRX soft - Anja	S2	17:30-18:15 -A oder B- Easy Cycling * - Daniela	CR	15:30-16:15 -A oder B- Jumping soft - Ute M.	S2
17:15-18:00 -W- Pilates - Ulla	S1	16:30-17:15 -A oder B- Core & Stability - Daniela	S1	16:45-17:30 -W- Pilates & Faszien- Dagmar	S2	18:00-18:45 -A oder B- Jumping - Myriam	S1	16:30-17:15 -A oder B- Jumping - Jutta	S2
17:30-18:15 -A oder B- Jumping - Jutta	S2	17:45-18:30 -A oder B- Core & Stability - Daniela	S1	17:45-18:30 -W- Pilates - Dagmar	S2	18:45-19:30 ab Herbst wieder Indoor Cycling - Michael	CR	17:45-18:30 -A oder B- Deep Work - Sandra	S2
18:15-19:00 -W- Pilates *** - Ulla	S1	18:15-19:00 -A oder B- TRX soft - Markus	S2	18:00-18:45 -A oder B- Jumping soft - Ute M.	S1	19:00-19:45 -W- Core Workout - Myriam	S1	18:00-18:45 -W- Indoor Cycling - Beate	CR
18:45-19:30 -A oder B- Jumping - Fabian/Jutta	S2	19:00-19:45 -W- Step-Aerobic - Myriam	S1	18:15-19:00 -W- Easy Cycling * - Birgit	CR				
19:00-19:45 -A oder B- Indoor Cycling - Ute/Gaétane	CR	19:15-20:00 -A oder B- Indoor Cycling - Gaétane	CR	19:15-20:00 -W- TRX Einsteiger - Christian	S2				
19:45-20:30 -A oder B- Hot Iron - Sandra	S1	19:30-20:15 -W- Jumping - Fabian/Jutta	S2	19:30-20:15 -W- Indoor Cycling - Michael	CR				
				19:45-20:45 Outdoor Muscle Power - Beate					

Outdoor = Treffpunkt vorm Studio

Gesundheitssport- und
Rehakurse siehe extra Kursplan

A = Gruppe A
B = Gruppe B
W = wöchentlich
14-täglich = alle 14 Tage

Wochenende	
Samstag	Raum
09:30-10:15 -W- Jumping easy & relaxed - Jutta	S1
10:15-11:00 -A oder B- ab Herbst TRX Cross-Training - Benedikt	S2
Sonntag	Raum
10:30-11:15 -W- Jumping - Myriam/Dani	S1
10:45-11:30 14-täglich pausiert Indoor Cycling - Beate/Markus	CR

ab Herbst wieder

SKV Fitness- und Gesundheitssportzentrum, Berkacher Weg 2, 64572 Büttelborn, Tel. 06152-1875752, www.skv-buettelborn.de, fitness@skv-buettelborn.de

Kursinhalte
Fitness
Indoor Cycling (Fitness)

Kursräume
Spiegelsaal 1 S1
Spiegelsaal 2 S2
Cycling Raum CR

Einsteiger *
Mittelstufe **
Fortgeschrittene ***
Öffnungszeiten:
Mo 08:00-22:00
Di, Mi, Do 07:00 - 22:00
Fr 08:00-20:00
Sa 09:00-16:00
So 09:00-15:00