Sommerkursplan für die 1. bis 4. Ferienwoche
(Donnerstag, den 20. Juli bis Sonntag, den 20. August 2017)

Auf Grund von Parkettarbeiten im Studio 3 werden / können die Kurse in der 5. & 6. Ferienwoche in die Turnhallen verlegt werden.

1 Sommer-kursplan

MONTAG
06:45 - 22:30 Uhr

		STUDIO
8.00	Yoga Intensive 85´	3
8.00	LesMills Bodypump 60´	2
9.00	BBP + Rücken 60´	2
9.30	BBP 60´	3
10.00	CBW 60´	2
10.30	BBP + Rücken sanft 60´	3
16.30	Gefäßgruppe 60´	1
17.00	CBW + LHT 60´	2
17.15	Zumba Basic 60´	3
17.30	Pilates + WS sanft 60´	1
18.00	CBW 45´	2
18.15	Hatha Yoga 75´	3
18.30	LesMills Bodycombat 60´	1
18.45	BBP 45´	2
19.30	CBW 45´	1
19.30	LesMills Bodypump 60´	2
19.30	Kung Fu 120´	3
20.15	(Ski) Fit Power 60´	1
20.45	Boxen 90´	2

DIENSTAG
6:45 - 22:30 Uhr

		STUDIO
8.30	Morgenyoga (Kundalini) 90´	3
8.45	Flow Yoga (Hatha) 75´	1
9.30	Gymnastik Damen 60´	2
10.00	Mother, Father & Child Yoga 90´	3
10.00	Zumba Basic 60´	1
10.30	BBP + Rücken sanft 60´	2
11.00	Pilates 60´	1
12.00	Entspannung nach Jacobsen 60´	1
17.00	Rücken I 60´	1
17.00	Urban Dance 60´	3
18.00	Pilates 60´	3
18.00	Deepwork 60´	1
18.00	LesMills Bodypump 60´	2
18.30	Boxen für Frauen Outdoor 75´	T
19.00	Cardio Step 60´	1
19.00	Yoga Nidra 60´	3
19.00	Zumba Basic 45´	2
18.30	Herzsport 60´ (entfällt am 22.08. & 29.08.16)	13
19.30	Herzsport 60´ (entfällt am 22.08. & 29.08.16)	13
19.45	LHT 60´	2
20.00	LesMills Bodycombat 60´	1
20.00	Jivamukti Yoga 90´	3
20.45	Kickbox-Workout 90´	2

MITTWOCH
6:45 - 22:30 Uhr

		STUDIO
7.45	Yoga Intensive 90´	3
9.30	Yoga Intensive 90´	3
9.30	Rückbildungsyoga 90´	2
9.30	LesMills Bodycombat 60´	1
11.00	Pilates 60´	2
16.00	Pamperssports 60´	1
17.00	Balanced Workout 60´	1
17.15	Power Yoga 90´	3
17.45	Pilates 60´	2
18.00	Lauftreff 60´	T
18.00	CBW 45´	1
18.45	NIA 60´	1
19.00	Schwangeren-Yoga 60´	3
19.00	Functional Training Lower Body 45´	2
19.45	LesMills Bodypump 60´	2
20.00	Abendyoga (Kundalini) 90´	3
20.00	Historische Tänze 90´	1
20.45	Pilates 60´	2

DONNERSTAG
06:45 - 22:30 Uhr

		STUDIO
8.00	Pilates 60´	3
9.00	CBW 60´	2
9.30	Flow Yoga (Hatha) 60´	3
10.00	BBP + Rücken 60´	2
11.05	BBP + Rücken sanft 60´	2
11.00	Yoga Intensive 90´	3
16.45	LesMills Bodycombat 60´	1
16.50	BBP 45´	2
17.35	CBW 55´	2
17.45	Kundalini Yoga 60´	1
18.45	Parkour 90´	T
18.45	Ballett Workout 60´	3
18.45	Bauchtanz Fortgeschrittene 90´	2
18.45	BBP + Rücken 60´	1
19.45	Pilates 45´	3
19.45	CBW 60´	1
20.30	Yin Yoga (Hatha) 75´	3
20.45	Boxen 90´	1

FREITAG
06:45 - 22:30 Uhr

		STUDIO
9.00	Body and Dance 90´	2
9.15	Yoga sanft 75´	3
10.30	Hocker Vital 60´	2
10.30	Hatha Yoga 75´	3
16.00	Pilates 60´	1
17.00	Rücken I 60´	1
17.00	Kundalini Yoga 60´	3
17.00	Cardio Fun 45´	2
17.45	CBW 60´	2
18.00	Zumba Basic 60´	3
18.00	Pilates 45´	1
18.45	LesMills Bodypump 60´	2
18.45	BBP 45´	1
19.00	Zumba Advanced 60´	3
19.30	LSD Yoga 60´	1
20.00	Kung Fu 120´	3
20.00	Kickboxen 120´	2

SAMSTAG
09:00 - 20:00 Uhr

		STUDIO
9.45	Yoga Intensive (Gruppe1) 90´	3
10.00	CBW 60´	1
11.00	Rücken Präventiv 60´	1
11.30	Yoga Intensive (Gruppe2) 90´	3
12.00	Pilates Basic 60´	1
13.00	Pilates Advanced 60´	1
14.30	Zumba Basic 60´	1
15.00	CBW 45´	2
18.00	Hatha Yoga 75´	3

SONNTAG
09:00 - 20:00 Uhr

		STUDIO
09.45	Schamanische Trommelmeditation 60´	2
11.00	Rücken II 60´	2
11.00	Morgenyoga (Kundalini) 90´	1
12.30	CBW 60´	2
12.30	Familienyoga 60´	1
14.00	Cardio Step 45´	2
14.45	Functional Training 45´	2
16.00	Hatha Yoga 75´	3
16.00	Boxen-Jugendliche Flüchtlinge 90´	2
17.00	LesMills Bodycombat 60´	1
17.30	Boxen 120´	2
18.00	Power Yoga 90´	3
18.00	LesMills Bodypump 60´	1

KURSEMPFEHLUNGEN
für Ihre Zielsetzungen/ Situation:

- Allgemeine Fitness/ Beginnersituation
- Kraftausdauer/ Muskeldefinition
- Fettstoffwechselanregend
- Wellness/ Stress-Abbau/ Ausgleich zum Alltag

STUDIOS 1 - 24: siehe Lageplan auf der Rückseite

AUSFÜHRLICHE KURS-BESCHREIBUNGEN: Auf der Website des ATV unter www.atvsports.de im Bereich Kursplan - Kursbeschreibungen

Bitte beachten Sie die tägliche Kursplanaktualisierung auf der Website unter Kursplan Erwachsene.

WWW.ATVSPORTS.DE