



Sommerplan Athleticum

Gültig vom 28.06.2018 - 08.08.2018

Donnerstag, 28.06.2018

18.30 - 19.30 Uhr	Pilates	Jana
19.15 - 20.15 Uhr	Fatburner & Workout	Miriam

Freitag, 29.06.2018

09.45 - 11.00 Uhr	Fatburner Intervall	Maike
-------------------	---------------------	-------

Sonntag, 01.07.2018

11.30 - 12.30 Uhr	Crosstraining	Katharina/ Frederik
-------------------	---------------	------------------------

Montag, 02.07.2018

09.00 - 10.30 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates Basic	Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	LadyCross BOP	Katharina Yvonne

Dienstag, 03.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Pilates	Rabea
09.30 - 10.30 Uhr	Functional Fitness	Frederik
18.00 - 19.00 Uhr	Langhanteltraining Pilates	Jobst Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	Pilates für Schwangere (Body)Workout	Rabea Katharina
20.00 - 21.00 Uhr	Crosstraining	Katharina

Mittwoch, 04.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	TriloChi	Lisa
09.45 - 10.45 Uhr	BOP	Maike
10.45 - 11.45 Uhr	Momsfit	Maike
19.00 - 20.00 Uhr	Step 1&2 Crosstraining	Mareike Frederik
20.30 - 21.30 Uhr	Fitness mit Inge	Inge

Donnerstag, 05.07.2018

18.30 - 19.30 Uhr	Pilates	Jana
19.15 - 20.15 Uhr	Fatburner & Workout	Miriam

Freitag, 06.07.2018

09.45 - 11.00 Uhr	Fatburner Intervall	Maike
18.30 - 12.00 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia

Montag, 09.07.2018

09.00 - 10.30 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates Basic	Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	LadyCross BOP	Katharina Yvonne

Dienstag, 10.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Pilates	Rabea
09.30 - 10.30 Uhr	Functional Fitness	Frederik
18.00 - 19.00 Uhr	Langhanteltraining Pilates	Jobst Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	Pilates für Schwangere (Body)Workout	Rabea Katharina
20.00 - 21.00 Uhr	Crosstraining	Katharina

Mittwoch, 11.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Pilates	Rabea
09.45 - 10.45 Uhr	BOP	Maike
10.45 - 11.45 Uhr	Momsfit	Maike
19.00 - 20.00 Uhr	Step 1&2 Crosstraining	Mareike Frederik
20.30 - 21.30 Uhr	Fitness mit Inge	Inge

Donnerstag, 12.07.2018

18.30 - 19.30 Uhr	Pilates	Rabea
19.15 - 20.15 Uhr	Fatburner & Workout	Miriam

Freitag, 13.07.2018

09.45 - 11.00 Uhr	Fatburner Intervall	Maike
18.30 - 12.00 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia

Sonntag, 15.07.2018

11.30 - 12.30 Uhr	Crosstraining	Katharina /Frederik
-------------------	---------------	------------------------

Montag, 16.07.2018

09.00 - 10.30 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates Basic	Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	LadyCross BOP	Katharina Yvonne

Dienstag, 17.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Pilates	Rabea
09.30 - 10.30 Uhr	Functional Fitness	Frederik
18.00 - 19.00 Uhr	Langhanteltraining Pilates	Jobst Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	Pilates für Schwangere (Body)Workout	Rabea Katharina
20.00 - 21.00 Uhr	Crosstraining	Katharina

Mittwoch, 18.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	TriloChi	Lisa
09.45 - 10.45 Uhr	BOP	Lisa
19.00 - 20.00 Uhr	Step 1&2	Mareike
19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraining	Frederik
20.30 - 21.30 Uhr	Fitness mit Inge	Inge

Donnerstag, 19.07.2018

19.15 - 20.15 Uhr	Fatburner & Workout	Vici
-------------------	---------------------	------

Freitag, 20.07.2018

09.45 - 11.00 Uhr	Fatburner Intervall	Lisa
18.30 - 12.00 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia

Montag, 23.07.2018

09.00 - 10.30 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner & Workout	Sabine

Dienstag, 24.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Pilates	Lisa
09.30 - 10.30 Uhr	Functional Fitness	Frederik
18.00 - 19.00 Uhr	Langhanteltraining	Sabine
19.00 - 20.00 Uhr	(Body)Workout	Vici
20.00 - 21.00 Uhr	Crosstraining	Vici

Mittwoch, 25.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	TriloChi	Lisa
09.45 - 10.45 Uhr	BOP	Lisa
18.00 - 19.00 Uhr	Yoga	Ellen
19.00 - 20.00 Uhr	Step 1&2	Mareike
19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraining	Frederik
20.30 - 21.30 Uhr	Fitness mit Inge	Inge

Donnerstag, 26.07.2018

18.30 - 19.30 Uhr	Pilates	Sabine
19.15 - 20.15 Uhr	Fatburner & Workout	Vici

Freitag, 27.07.2018

18.30 - 12.00 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia
-------------------	---------------	----------

Sonntag, 29.07.2018

11.30 - 12.30 Uhr	Crosstraining	Katharina/ Frederik
-------------------	---------------	------------------------

Montag, 30.07.2018

18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner & Workout	Sabine
19.00 - 20.00 Uhr	LadyCross	Katharina

Dienstag, 31.07.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Pilates	Lisa
09.30 - 10.30 Uhr	Functional Fitness	Frederik
18.00 - 19.00 Uhr	Langhanteltraining	Sabine
18.00 - 19.00 Uhr	TriloChi	Lisa
19.00 - 20.00 Uhr	Pilates (auch für Schwangere)	Lisa
19.00 - 20.00 Uhr	(Body)Workout	Katharina
20.00 - 21.00 Uhr	Crosstraining	Katharina

Mittwoch, 01.08.2018

08.30 - 09.30 Uhr	TriloChi	Lisa
09.45 - 10.45 Uhr	BOP	Maike
10.45 - 11.45 Uhr	Momsfit	Maike
18.00 - 19.00 Uhr	Yoga	Ellen
19.00 - 20.00 Uhr	Step 1&2	Mareike
20.30 - 21.30 Uhr	Fitness mit Inge	Inge

Donnerstag, 02.08.2018

18.30 - 19.30 Uhr	Pilates	Sabine
19.15 - 20.15 Uhr	Fatburner & Workout	Vici

Freitag, 03.08.2018

09.45 - 11.00 Uhr	Fatburner Intervall	Maike
18.30 - 12.00 Uhr	Asthanga Yoga	Patricia

Montag, 06.08.2018

09.00 - 10.30 Uhr	Ashtanga Yoga	Patricia
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner & Workout	Sabine
19.00 - 20.00 Uhr	LadyCross	Katharina

Dienstag, 07.08.2018

08.30 - 09.30 Uhr	Pilates	Rabea
18.00 - 19.00 Uhr	Langhanteltraining	Sabine
18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	Pilates für Schwangere	Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	(Body)Workout	Vici
20.00 - 21.00 Uhr	Crosstraining	Vici

Mittwoch, 08.08.2018

08.30 - 09.30 Uhr	TriloChi	Lisa
09.45 - 10.45 Uhr	BOP	Maike
10.45 - 11.45 Uhr	Momsfit	Maike
18.00 - 19.00 Uhr	Yoga	Ellen
19.00 - 20.00 Uhr	Step 1&2	Mareike
20.30 - 21.30 Uhr	Fitness mit Inge	Inge