

# KINGS GYM BODY WORKS

Gültig ab September 2011 - Änderungen vorbehalten

Letzte Änderung 18-01-12

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAM	SON
<b>09.00</b>	09.30-10.30 <b>RÜCKEN</b>	09.15-10.00		09.15-10:15 <b>PILATES</b> mit Silke W.	09.15-10.00 <b>STEP AEROBIC</b> mit Ilona		
<b>10.00</b>	<b>FIT</b> mit Silke	10.15-11.00 <b>AQUA POWER I</b> mit Jana	10:00-11:00 <b>CARDIO CONTROL</b> mit Martin	10:15-11:30 <b>YOGA</b> mit Silke W.	10.00-11.00 <b>BODY-POWER</b> mit Ilona		10.15-11.45 <b>HAP-KIDO</b> mit Raff
<b>11.00</b>	10.30-11.30 <b>B.O.P.</b> mit Silke	11.15-12.00 <b>AQUA POWER II</b> mit Jana		10.30-11.15 <b>WASSER-GYMNASTIK</b> mit Ursula	10.15-11:00 <b>WASSER-GYM</b> mit Ursula		von 12:00 <b>SUNDAY MORNING</b>
<b>15.00</b>	15.00-15.45	15.00-15.45		15.00-15.45	11:15-12:00 <b>WASSER-GYM</b> mit Ursula		bis 13:30 <b>POWER</b> Beide Kurse ohne Unterbrechung
<b>16.00</b>	16.30-17.15	16.30-17.15		16.30-17.15	16.30-17.15	10:45-12:00	13:30-14:00 <b>STRETCH + RELAX</b>
<b>17.00</b>	17.30-18.30 <b>RÜCKEN - RUMPF</b> mit Arthur	17.30-18.00	17.15-18.00	17.00-18.00	17.00 - 18:00	12:00-13:00 <b>STEP &amp; STYLE</b>	
<b>18.00</b>	18.30-19.00 <b>BAUCH - BEINE</b> mit Arthur	18.00-19.00 <b>STEP &amp; DANCE</b> mit Monika	18.00-19.00 <b>BODY-SHAPE</b> mit Ilona	18.00-19.00 <b>MUSCLE WORKOUT</b> mit Cordula		13:00-14:00 <b>BODY &amp; STRETCH</b>	
<b>18.30</b>	19:00-20:00 <b>CARDIO WORKOUT INTERVALL</b> mit Cordula	19.00 - 20:00 <b>BODY &amp; STRETCH</b> mit Monika		19.00-20.00 <b>STEP AEROBIC</b> mit Cordula	15:00-23.00 <b>Freies Training im Fitness-und Kardio-Bereich für alle Kursteilnehmer</b>	15:00 - 16:00	
<b>19.00</b>	20.00-20.45 <b>AQUA-POWER</b> mit Sybille	20.00 - 20:45 <b>WASSER-GYMNASTIK</b> mit Ursula	19.00-20.00 <b>BASIC-STEP</b> mit Ilona	19.30 - 20:15 <b>AQUA GYM</b> mit Jana	19:00 - 20:00 <b>ZUMBA®</b> mit Conny		
<b>20.00</b>	20.00-21.00 <b>PILATES</b> mit Cordula	20:00 - 21:00 <b>SPINNING</b> Vor Anmeldung erforderlich! mit Darius	20.00-21.00 <b>POWER-YOGA</b> mit Conny	20:00-21:00 <b>SPINNING</b> Vor Anmeldung erforderlich!	20:00-21:00 <b>LEVEL 3 BODY-POWER</b> Workout Kraftausdauer mit Darius		

 **schwer**  
Fortgeschrittene

 **mittel**  
Wiedereinsteiger

 **leicht**  
Beginner