



# TOP FORM CLUB Kursplan

Tel: 04102/1368

## Öffnungszeiten:

Montag + Mittwoch 8.00 bis 21.00 Uhr  
 Dienstag+Donnerstag 9.00 bis 21.00 Uhr  
 Freitag 8.00 bis 20.00 Uhr  
 Samstag 13.00 bis 17.00 Uhr  
 Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	9:00-10:30 <b>Figurfit Crossline</b> Silvia	9:15-10:00 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie Silvia	09:15 – 10:15 <b>Bodyfit</b> Tobi	09:15-10:15 <b>Kraft Aktiv</b> § 20 Christiane	09:00 – 10:30 <b>Figurfit Crossline</b> Silvia	
10:00		09:30 – 10:30 <b>Rückenfit Crossline</b> Tobi	09:00-10:15 <b>Figurfit Crossline</b> Silvia	10:15-11:15 <b>Herz Sport 50 Watt</b> Silvia		
11:00	11:30-12:15 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie Silvia	10:30-11:30 <b>SeniorFit</b> Tobi	10:15-11:15 <b>Lungen-Sport</b> Asthma & COPD Silvia	10:30 – 11:30 <b>Crossline SeniorFit</b> Christiane	11:30-12:15 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie Silvia	
			11:15-12:00 <b>Hockergymnastik</b> § 44 Orthopädie Christiane			NEU 15:00-16:00 <b>Body Form</b> Silvia
12:00		11:30-12:30 <b>Lungen-Sport</b> Asthma & COPD Silvia	11:30 – 12:30 <b>Crossline SeniorFit</b> Silvia	11:15-12:15 <b>Herz Sport 75 Watt</b> Silvia	12:00-13:00 <b>Sport mit Diabetes</b> § 44 Silvia	
		<b>Alle Crossline Kurse (Zirkeltraining) finden auf der Fläche statt !!!</b>				
15:00						
16:00		16:00-17:00 <b>Reha-Sport</b> § 44 Maren		16:00-16:45 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie Christiane	16:00-17:00 <b>Lungen-Sport</b> Asthma & COPD Silvia	
17:00	17:30-18:30 <b>Figurfit Crossline</b> Silvia	17:00-17:45 <b>Reha-Sport</b> § 44 Orthopädie Silvia	17:30-18:30 <b>Figur Crossline</b> Silvia	17:00-18:00 <b>Lungen- Sport</b> Asthma & COPD Silvia	17:30-18:30 <b>Herz Sport 50 Watt</b> Silvia	
18:00	NEU 18:30-19:00 <b>Bauch Special</b> Silvia	18:00– 19:00 <b>Rückenfit Crossline</b> Tobi	NEU 18:30-19:00 <b>Bauch Special</b> Silvia	18:00-19:00 <b>Kraft Aktiv</b> §20 Christiane	18:30-19:30 <b>Herz Sport 75 Watt</b> Silvia	
19:00			18:30-19:30 <b>Yoga-Aktiv</b> Andrea	19:00– 20:00 <b>Rückenfit</b> Tobi		