

KURSPLAN

Ehlenbrucher Straße 30 | 32791 Lage
Telefon 05232 79166

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG
Kursraum I	Kursraum II	Kursraum I	Kursraum II	Kursraum I	Kursraum II	Kursraum I	Kursraum II	Kursraum I	Kursraum II	Kursraum II
K10  Pilates 9:00 – 10:00 Sabine Östermann			K18 BOP 8:30 – 9:30 Sonja Pivit		K06 Wirbelsäule 9:00 – 10:00 Sonja Pivit		K41 Yin meets Yang Yoga 8:30 – 09.45 Sandra Simac		K45 Yoga Flow 08:30 – 09:30 Sandra Simac	NEU! K24 Spinning 10:00 – 11:00 Celal Önen
	NEU! K46 Tai Chi und Qi Gong 10:00 – 11:00 Olaf Rohlfis		K16 Wirbelsäule 9:30 – 10:30 Sonja Pivit					NEU! K03 Rücken-Fit 09:45 – 10:45 Sonja Pivit		
K38 Zumba 18:00 – 19:00 Sabine Schmitt	K44 Yoga Flow 18:00 – 19:00 Sandra Simac	K40 Hatha Yoga 17.45 – 19:00 Sandra Simac		K09  Pilates 18:00 – 19:00 Sabine Östermann					K39 X-Fit 16:30 – 17:30 Celal Önen	
K13 Muscle Power 19:00 – 20:00 Sonja Pivit	K02 Wirbelsäule 19:00 – 20:00 Sabine Oestermann	K11 Bodyworkout 19:00 – 20:00 Arlinda Metaj	K05 Wirbelsäule 19:00 – 20:00 Daniela Högermann	K20 Spinning 18:45 – 19:45 Kai Müller	K07 Back-Up 19:00 – 20:00 Sonja Pivit	K22 NEU! Spinning 18:30 – 19:30 Thomas Eickstädt	K47 Tai Chi und Qi Gong 20:00 – 21:00 Olaf Rohlfis		K36 Spinning 18.15 – 19.15 Ute Diehl	
K29  Pilates 20:00 – 21:00 Sonja Pivit		K32 Step Is Back 20:00 – 21:00 Sabine Schmitt		K08 Muscle Power 20:00 – 21:00 Sonja Pivit	K43 Yin-Yoga 20:00 – 21:30 Sandra Simac	K23 Spinning 19:45 – 20:45 Thomas Eickstädt				

FOTOS: FRFEEPIK.COM

Preise pro Quartal (min. 10 Einheiten)

Wirbelsäule, Bodyworkout, Muscle Power, Pilates, BOP
TuS-Mitglieder: 45,00 € Externe: 79,00 €

Zumba, Fitnessboxen, X-Fit, Step, MUKI
TuS-Mitglieder: 59,00 € Externe: 90,00 €

Spinning
TuS-Mitglieder und Externe: 90,00 €

Yin Yoga, Balance Flow, Yoga
TuS-Mitglieder: 70,00 € Externe: 105,00 €



AUCH ONLINE-
TEILNAHME MÖGLICH

**Für Studiomitglieder
sind alle Kurse inklusive!**