














Gruppenprogramme Sportzentrum Denzlingen Winter 2011/12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:30 - 10:30 Uhr Cardio/Kraftzirkel & Galileotraining  Fitnessfläche: Thomas	09:15 - 10:15 Uhr Pilates & Rücken- funktionsgymnastik Gabi	09:00 - 10:00 Uhr Qi Gong Mittelstufe Stefan	09:15 - 10:15 Uhr Fitness 55+ Sonja	09:30 - 10:45 Uhr Yoga Sanft Ilona		09:30 - 10:15 Uhr Aqua Fitness im Sport- Familienbad Denzlingen	
10:00 - 10:45 Uhr Aqua Gym im Sport- Familienbad Denzlingen Gabi / Carola	10:15 - 11:15 Uhr Zumba Gold Sonja		10:15 - 11:15 Uhr Cardio & Toning Sonja		16:00 - 17:00 Uhr Indoor Cycling  Dieter		
10:30 - 11:30 Uhr Hochlenker Cycling 50+  Dieter	15:45 - 18:00 Uhr Budo für Kids ab 5 Jahre Stefan; siehe Flyer	18:00 - 19:00 Uhr Cardio & Rückenfit Eva	16:00 - 18:00 Uhr Mix Dance Streetdance, Hip Hop Nele; siehe Flyer	18:00 - 19:00 Uhr Zumba Dance Sonja	geeignet für Einsteiger / Mittelstufe geeignet für Mittelstufe/Fortgeschr. Externe Kurse gegen Gebühr, s. Info  = Training mit OwnZone	09:45 - 10:45 Uhr Zumba Dance Sonja	
14:00-18:00 Uhr Kindertanz, Mix Dance Streetdance, Hip Hop Nele; siehe Flyer	18:00 - 19:00 Uhr Pilates Gabi	18:00 - 19:15 Uhr Taikido Fortgeschr. Stefan	18:00 - 19:00 Uhr Cardio & Flexi Bar Carola			10:45 - 11:45 Uhr Sunday Morning Mix Team	
18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulen - gymnastik Sonja	19:00 - 20:00 Uhr Fitness Mix Anja	19:00 - 20:00 Uhr Cardio/Kraftzirkel & Galileotraining  Fitnessfläche; Thomas		19:00 - 20:00 Uhr Bauch Rücken Oberkörper Juliane	 <ul style="list-style-type: none"> - Physiotherapie - Medizinisches Gerätetraining - David Rückenzentrum - Rehabilitation - Prävention 		
19:00 - 20:00 Uhr Step Sonja	19:00 - 20:00 Uhr Cardio/Kraftzirkel & Galileotraining  Fitnessfläche; Thomas	19:00 - 21:30 Uhr Yoga Mittelstufe Yoga Fortgeschrittene Ilona	19:00 - 20:00 Uhr Rücken - Funktions - gymnastik & Pilates Carola	20:00 - 21:00 Uhr Bauch & Flexi Bar Juliane			
20:00 - 21:15 Uhr Indoor Cycling  Michael		19.30 - 20:45 Uhr Taikido Mittelstufe Stefan	20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling  Martin				