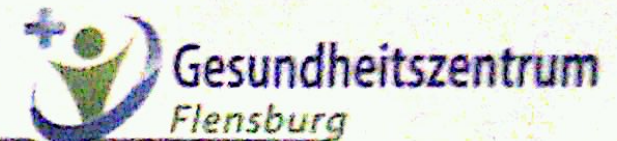


KURS-PLAN

gültig ab 01.09.2011



Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kurse		Kurse		Kurse		Kurse		Kurse	
9:30-10:30 Body & Balance	08:00-09:00 Reha-Med Verein *	9:30-10:30 BOP 1	9:30-10:30 Dr. Wolff Rücken-Straße	9:30-10:30 Rückenfit Fitball 1		9:30-10:15 Step 1		09:30-10:30 Hantel Workout 1	
10:30-11:30 Reha-Med Verein *	9:30-10:15 Spinning 1	10:30-11:30 Muskel Training Intensiv		10:30-11:30 Reha-Med Verein *		10:15-11:15 Pilates mit Yoga Elementen	11:00-11:45 Spinning 1	10:00-11:00 Muskel Training Intensiv	
11:30-12:30 Reha-Med Verein *	11:00-11:30 MaxxF					11:15-12:15 Reha-Med Verein *		10:30-11:30 Stretch & Relax 1	
16:00-17:00 Reha-Med Verein *				15:45-16:45 Reha-Med Verein *					
17:00-18:00 Stretch & Relax 1	17:00-17:45 Spinning 1	17:45-18:45 Body Style 1	17:30-18:15 Spinning 1	17:00-18:00 Body Style 1	17:00-17:45 Spinning 1	17:30-18:15 Step & Weight 1		18:00-19:00 Body & Balance	
18:00-18:45 BOP 1		18:45-19:15 Stretching 1		18:00-18:45 Step 1 Einsteiger	18:15-19:00 Spinning Einsteiger Technik	18:15-19:00 BOP 1		19:00-20:00 Aerobic 1-2	
18:45-19:45 Step 1-2	18:30-19:30 Spinning 2	19:15-20:15 Pilates mit Yoga Elementen	19:00-19:45 Spinning 1	18:45-19:45 Step 2 Intervall	18:15-18:45 MaxxF	19:00-20:00 Step 2	19:00-19:45 Spinning 1	19:00-20:00 Reha-Med Verein *	19:00-20:00 Spinning 1
19:45-20:45 Hantel Workout 1	20:00-20:45 Spinning 1	19:30-20:30 Reha-Med Verein *		19:45-20:15 Six Pack 1		20:00-21:00 Hantel Workout 1		20:15-21:00 Reha-Med Verein *	

14:30-15:30
Body-Style 1

* Reha-Med Verein
Nur für Reha-Med Vereinsmitglieder mit ärztlicher Verordnung

1 = für alle
2 = mittel und fortgeschrittene

Sonntag

Kurse
11:00-11:45
Step & Weight 1
11:45-12:15
Six Pack 1

Bei weniger als 5 Teilnehmern findet der Kurs nicht statt!

Dein INJOY-Team
Nils, Rikje, Markus, Ilona, Andrea, Elke, Gesa, Dieter, Katha und Kerstin wünscht Dir jede Menge Spaß und Erfolg!

Öffnungszeiten:
Montag + Freitag 07:00 - 22:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag 09:00 - 22:00 Uhr
Samstag 14:00 - 19:00 Uhr
Sonntag 10:30 - 20:00 Uhr
Kinderbetreuung:
Montag bis Freitag 09:00 - 12:00 Uhr



DIELOCKE
LOCAL HEROES FOR INTERNATIONAL STYLE

Mäder's
Restoration
...würzt das Leben

Beautypoint
Kosmetik & Nail Studio

Dr. Dr. W. Heugebauer
MG-Clirurg · Plastische Operationen
Dr. J. Pösel
Facharzt für Plastische und
Ästhetische Chirurgie



durchblick
brillen.kontaktlinsen

Ostsee-Apotheke
Rathausstraße
Glücksburg

immler
plane
☎ 0461/9 80 76
www.immlerplane.de

Zahnarzt Dr. Kai-Uwe Rest, MSc
Master of Science
Ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin
... für mehr Biss im Leben

Deep Blue
Flensburg · Schleswiger Str. 43
www.deepblue-fashion.de

Glas FRANZEN
☎ 0461-61863

