

Kursplan PROMNITZ Neustadt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45					
09:00				9:00 – 9:45 Uhr	
09:15				Hockergymnastik (RSP)	
09:30	09:30 – 11:00 Uhr (geschlossener Kurs)	09:30 – 10:30 Uhr		Kerstin Hopke	9:30- 10:30 Uhr
09:45	Yoga	Funktionstraining			Mutter- Kind- Kurs
10:00	Anfänger & Mittelstufe	Sandra Sternbeck			Denise Bandosz
10:15	Ina Mathewes			10:15 – 11:15 Uhr	
10:30			10:30 – 11:15 Uhr	Funktionstraining	
10:45		10:45 – 11:30 Uhr	Hockergymnastik (RSP)	Adrian Milena	10:45 – 11:45 Uhr
11:00		Rehasport	Janett Tietz		Mutter- Kind- Kurs
11:15		Sandra Sternbeck			Denise Bandosz
11:30	11:30 – 12:30 Uhr			11:30 Uhr – 12:15 Uhr	
11:45	Funktionstraining		11:45 – 12:30 Uhr	Rehasport	
12:00	Friederike Ludwig		Rehasport	Adrian Mirena	
12:15			(Rike)		12:15 – 13:00 Uhr
12:30					Rehasport
12:45					Max Stigler
13:00					
15:15					
15:30	15:30 – 16:15 Uhr				
15:45	Rehasport				
16:00	Sebastian Kittel				
16:15					
16:30	16.30 – 17:30 Uhr			16:45 – 17:45 Uhr	
16:45	Funktionstraining	16:45 – 17:30 Uhr		Funktionstraining	
17:00	Sebastian Kittel	Rehasport	17:00 – 18:30 Uhr	Max Stigler	
17:15		Sascha Höhnel	(geschlossener Kurs)		
17:30			Yoga		
17:45		17:45 – 18:45 Uhr	Stephanie Mund		
18:00		Funktionstraining		18:00 – 18:45 Uhr	
18:15		Sascha Höhnel		Rehasport	
18:30				Max Stigler	
18:45			18:45 – 19:45 Uhr		
19:00		19:00 – 20:30 Uhr	(geschlossener Kurs)	19:00 – 20:30 Uhr	
19:15		(geschlossener Kurs)	Yoga (Migräne)	(geschlossener Kurs)	
19:30		Yoga	Stephanie Mund	Yoga	
19:45		Ina Mathewes		Franziska Hellwig	
20:00					
20:15					
20:30					

Legende
geschlossener Kurs = festes Start- und Enddatum