

KURSPLAN: MULTI FITNESS IM LUFTSCHIFFHAFEN

01.03.2010



Ansprechpartner: Larysa Ullrich 0170 - 278 26 33
 Christian Gerber 0331 - 62 29 00

MONTAG

ZEIT	KURS	TRAINER	
18-00 - 21.00	Fitness	Larysa Ullrich	hintere Gym.-Raum
18.00 - 19.00	Bauch, Beine, Po	Felix Gabriel	Gym.- Raum
19.00 - 20.00	Aqua Fitness	Felix Gabriel	Gr. Nr. 1
19.00 - 20.00	Aerobic neu	Juliane Heydenreich	Gym.- Raum
19.30 - 21.00	Badminton	Ruben Gatzke	LA Halle
20.00 - 20.45	Schwimmen	Felix Gabriel	

DIENSTAG

ZEIT	KURS	TRAINER	
18.00 - 21.00	Fitness	Larysa Ullrich	hintere Gym.-Raum
18.00 - 19.00		Juliane Heydenreich	neu
19.00 - 20.00	Schwimmen	Juliane Heydenreich	
20.00 - 20.45	Schwimmen	Juliane Heydenreich	

MITTWOCH

ZEIT	KURS	TRAINER	
18.00 - 21.00	Fitness	Larysa Ullrich	
17.45 - 18.45	Nordic Walking	Lisa Schmuths	
18.00 - 19.00	Fit in die Woche	David Möller	Gym.- Raum
19.00 - 20.00	Rückenschule	Lisa Schmuths	Gym.- Raum
20.00 - 20.45	Schwimmen	Silke Schellenberg	

DONNERSTAG

ZEIT	KURS	TRAINER	
18-00 - 21.00	Fitness	Larysa Ullrich	
18.00 - 19.00	Fit neu		
18-00 - 19.30	Badminton	Ruben Gatzke	LSH
18.45 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik	Felix Gabriel	
20.00 - 20.45	Aqua Fitness	Felix Gabriel	Gr. Nr. 2

FREITAG

ZEIT	KURS	TRAINER	
18.00 - 20.00	Fitness	Larysa Ullrich	
17.45 - 18.45	BBP	Juliane Heydenreich	
19.00 - 20.00	Aquajogging	Juliane Heydenreich	
20.00 - 20.45	Schwimmen	Daniel Wicker	
19.00 - 20.00	Kinderschwimmen	Daniel Wicker	

Preise

Aufnahmegebür:	20.00 Euro	Fitness	16.00 Euro - Grundbeitrag
Fit in die Woche	6.00 Euro - Zusatzbeitrag		
Nordic Walking	6.00 Euro - Zusatzbeitrag	Aqua Fitness	6.00 Euro - Zusatzbeitrag
Badminton	6.00 Euro - Zusatzbeitrag	Aquajogging	6.00 Euro - Zusatzbeitrag
Aerobic	6.00 Euro - Zusatzbeitrag	Schwimmen	6.00 Euro - Zusatzbeitrag
Wirbels.-gym	6.00 Euro - Zusatzbeitrag	Pilates	6.00 Euro - Zusatzbeitrag
Ruhebeitrag	4.00 Euro		

Kurs: „Seepferdchen“
 v.12.02.2010 – 25.06.2010

www.sc-potsdam.de



* Sonderangebot: Fitness + alle Module pro Monat 32.00 Euro