
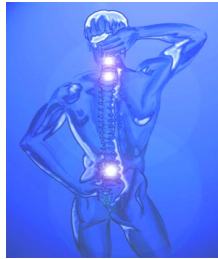



Gruppenprogramme Sportzentrum Denzlingen Herbst 2011

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, ab 11.10.11	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, ab 8.11.11	10:00 - 11:00 Uhr Fitness Mix Kathi, ab 26.10.11	10:15 - 11:15 Uhr Cardio & Toning Sonja		16:00 - 17:00 Uhr Indoor Cycling Dieter, ab 15.10.11	
10:30 - 11:30 Uhr Hochlenker Cycling 50+ Dieter, ab 10.10.11	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	09:45 - 10:45 Uhr Zumba Dance Sonja
15:00-18:00 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		geeignet für Mittelstufe/Fortgeschr.	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; Team			Externe Kurse gegen Gebühr, s. Info  = Training mit OwnZone	
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	19:00 - 20:00 Uhr Bauch Rücken Oberkörper Juliane		
20:00 - 21:15 Uhr Indoor Cycling Michael, ab 10.10.11		19.30 - 20:45 Uhr Taikido Mittelstufe Stefan	20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling Martin, ab 13.10.11	20:00 - 21:00 Uhr Bauch & Flexi Bar Juliane		

GENIUS
GESUNDHEITZENTRUM

- Physiotherapie
- Medizinisches Gerätetraining
- David Rückenzentrum
- Rehabilitation
- Prävention



**Also dann -
bis bald, im...**
**Sportzentrum
Denzlingen**

Sportzentrum Denzlingen, Gottlieb-Daimler-Str. 6
79211 Denzlingen; Tel.: 07666/4558