



Kursplan SportForum Bernau

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
		08:15-09:00 Rücken Fit \$20 Kursraum 3		08:15-09:00 FKT Kursraum 3	09:00-09:45 Spinning für Alle**					FKT= funktionelle Kräftigungstherapie	
09:15-10:00 Wirbelsäule Kursraum 3		09:15-10:00 GymnastikVital Kursraum 3	09:15-10:00 Faszientraining Kursraum 2	09:15-10:00 gesunder Rücken Kursraum 2	09:15-10:00 Beckenboden Kursraum 3	09:15-10:00 sanfte Gymnastik Kursraum 3		09:00-09:45 RückenVital Kursraum 3			
10:05-10:50 B-B-P Kursraum 3			10:15-11:00  ZUMBA fitness	10:15-11:00 Rücken Fit \$20 Kursraum 3		10:15-11:00 sanfte Gymnastik Kursraum 3	10:15-11:00  ZUMBA fitness	10:15-11:00 Yoga Kursraum 3			
11:00-11:45 Wirbelsäule \$20 Kursraum 3									11:15-12:00 Tai Chi Kursraum 3		
										Aquakurse	Schwimmkurse
17:20-18:05 Langhantel Kursraum 2	17:15-18:00 Faszientraining Kursraum 3	18:00-19:00 Yoga Kursraum 3	18:10-19:00 Ganzkörper Kursraum 2	17:15-18:00 Hula Hoop Kursraum 3		17:30-18:00 * "Problemzonen" Kursraum 3	*Bauch/Beine/ Po/Ahme	17:00-18:00 Tai Chi Kursraum 3		10:00-12:00 Familienzeit	Sonderkonditionen, Preise erhalten Sie an der Rezeption
18:15-19:00 Pilates Kursraum 2	18:15-19:00 Rücken Fit Kursraum 3	18:15-19:00 Jumping Fläche FunJump	18:45-19:00 Spinning** Einführung	18:15-19:00 Faszientraining Kursraum 2	18:15-19:00 gesunder Rücken Kursraum 3	18:00-18:45 Rücken Fit Kursraum 2	18:10-18:55 Body Shape Kursraum 3	18:20-19:50 Pfund weg! Kursraum 3			
18:30-20:00 Spinning Class 3**	19:10-19:55 Rücken \$20 Kursraum 2	19:15-20:00  ZUMBA fitness	19:00-20:00 Spinning Einsteiger**	19:00-20:00 DeepWork Kursraum 3	19:10-20:10 Spinning Fatburner**	19:00-20:00 Yoga Kursraum 3	19:30-20:00 Functional Fitness Trainingsfläche		18:30-19:30 Spinning** Fatburner		
19:05-19:50  ZUMBA fitness			20:10-20:55 autog.Training\$20 Kursraum 4							Sonntag	
Aquakurse	Schwimmkurse	Aquakurse	Schwimmkurse	Aquakurse	Schwimmkurse	Aquakurse	Schwimmkurse	Aquakurse	Schwimmkurse		
08:15-09:00 Aqua-Fitness\$20*			10:00-12:00 Schule		10:30-12:30 Schule	09:00-09:45 Aqua-Fitness*	11:00-13:00 Schule	11:05-11:50 Aqua-Fitness*		10:00-11:00 Yoga Kursraum 3	
09:05-09:50 Aqua-Fitness*	10:00-11:15 Baby		12:00-14:00 Schule		12:45-13:45 SG Schwanebeck					18:00-19:00 ***Dance Kursraum 3	***jeden 1.,3. & 5. Sonntag im Monat
	11:15-12:30 Schule					14:00-15:30 Schule	14:30-15:30 Schule der 3. Donnerstag im Monat			19:00-20:00 ***Stretching Kursraum 3	
	12:30-14:00 Schule		15:30-16:10 Kleinkind 1-3				15:30-16:15 Anfänger		15:00-15:45 Anfänger		
	16:00-17:15 Schwimmkurs Kinder		16:20-17:00 Kleinkind 3-5		16:00-16:45 Anfänger		16:30-17:15 Anfänger		16:00-16:45 Bronze		
17:30-18:15 Aqua-Kurs \$20 *		18:15-19:00 Aqua-Fitness*	17:10-17:50 Kleinkind 3-5		17:00-17:45 Anfänger	18:15-19:00 Aqua-Fitness*	17:15-18:00 Schwimmkurs Kinder	18:15-19:00 Aqua-Power \$20*			
18:30-19:15 Aqua-Fitness*											

  gesperrt

 halbes Becken

* Kurskarte erforderlich

** mit Zuzahlung oder Modul