

Trainingszeiten Gesundheitssportzentrum Wernigerode

gültig ab 09.01.2012



Kurs / Tag	Trainer	Haus	Uhrzeit
Montag			
Coretraining	Thomas	1	09.15-10.15 Uhr
Indoor Cycling	Jürgen	2	09.15-10.15 Uhr
Iron Pump	Oli	1	17.30-18.30 Uhr
Bauch-Beine-Po	Antje	1	18.45-19.45 Uhr
Body Workout	Antje	1	18.45-19.45 Uhr
Indoor Cycling	Diana	2	18.45-19.45 Uhr
Indoor Cycling	Rainer	2	20.00-21.00 Uhr
Sumbra	Petra	1	20.00-21.00 Uhr
Iron Pump	Jürgen	1	20.00-21.00 Uhr
Yoga	Antje	2	20.00-21.00 Uhr

Dienstag

Zirkel/Herzkreislauftraining	Birgit	2	09.15-10.45 Uhr
Iron Pump	Jürgen	1	17.30-18.30 Uhr
Pilates	Antje	1	17.30-18.30 Uhr
Indoor Cycling	Oli	2	18.45-19.45 Uhr
Tae Bo	Sebastian	1	18.45-19.45 Uhr
Bauch-Beine-Po	Antje	1	18.45-19.45 Uhr
Indoor Cycling	Rainer	2	20.00-21.00 Uhr
Pilates	Antje	2	20.00-21.00 Uhr
Pump pure	Sebastian	1	20.00-21.00 Uhr
Drums Alive	Thomas	1	20.00-21.00 Uhr

Mittwoch

Drums alive	Thomas	1	09.15-10.15 Uhr
Iron Pump	Jürgen	1	09.15-10.15 Uhr
Indoor Cycling	Ecki	2	09.15-10.15 Uhr
Indoor Cycling	Marina	2	17.30-18.30 Uhr
Iron Pump	Jürgen	1	17.30-18.30 Uhr
Coretraining	Carola	1	17.30-18.30 Uhr
Indoor Cycling	Marina	2	18.45-19.45 Uhr
Bauch-Beine-Po	Antje	1	18.45-19.45 Uhr
Pilates	Petra	2	18.45-19.45 Uhr
Body Workout	Antje	1	18.45-19.45 Uhr
Yoga	Antje	2	20.00-21.00 Uhr
Indoor Cycling	Bernd	2	20.00-21.00 Uhr
Step Aerobic	Petra	1	20.00-21.00 Uhr
Iron Pump	Jürgen	1	20.00-21.00 Uhr

Donnerstag

Indoor Cycling	Jürgen	2	09.15-10.15 Uhr
Bauch Power	Jürgen	2	18.45-19.45 Uhr
Iron Pump	Oli	1	18.45-19.45 Uhr
Drums Alive	Thomas	1	18.45-19.45 Uhr
Karate Erwachsene	Thomas	1	20.00-21.00 Uhr

Freitag

Iron Pump	Jürgen	1	09.15-10.15 Uhr
Indoor Cycling	Bernd	2	15.45-16.45 Uhr
Pilates	Antje	2	17.00-18.00 Uhr
Indoor Cycling	Jürgen	2	17.00-18.00 Uhr
Step Aerobic Basic	Petra	1	17.00-18.00 Uhr
Iron Pump	Jürgen	1	18.15-19.15 Uhr
Drums Alive	Thomas	1	18.15-19.15 Uhr

Sonnabend

Indoor Cycling	Gerald	2	10.00-11.00 Uhr
----------------	--------	---	-----------------

**Rehabilitationssport: Montag 10.30 Uhr, Dienstag 17.30 & 18.45 Uhr, Mittwoch 10.30 Uhr
Donnerstag 17.30 Uhr, Freitag 10.30 & 17.00 Uhr**

**Gerätezirkel: Montag-Freitag täglich 09.00-11.00 Uhr und 16.00-21.00 Uhr
Sonnabend 10.00-12.00 Uhr**

Karatetraining für Kinder/Jugendliche: Montag, 16.15 Uhr, Mittwoch, 16.15 Uhr, Freitag, 15.45 Uhr

Wernigeröder Verein für Karate-, Trend- und Gesundheitssport e.V.

Feldstraße 29

38855 Wernigerode

www.gesundheitssportzentrum-wernigerode.de

Email: info@gesundheitssportzentrum-wernigerode.de

Ansprechpartner: Thomas Peters

Tel.: 03943/2480815, 0160/97349894

Fax: 03943/603849