

**Kurszeiten Gesundheitssportzentrum Wernigerode
gültig ab 01.02.2017**



Kurs / Tag	Trainer	Haus	Uhrzeit
Montag			
Drums alive	Marion	1	09.15-10.15 Uhr
Indoor Cycling	Rainer	2	09.15-10.15 Uhr
Pilates	Antje	1	09.15-10.15 Uhr
Iron Pump	Thomas/Eva	1	17.30-18.30 Uhr
Pilates	Antje	2	17.30-18.30 Uhr
Pilates	Antje	2	18.45-19.45 Uhr
Body Workout	Iljana	1	18.45-19.45 Uhr
Indoor Cycling	Rainer	2	18.45-19.45 Uhr
Iron Pump	Bernd	1	20.00-21.00 Uhr
Yoga	Antje	2	20.00-21.00 Uhr
Dienstag			
Yoga	Antje	2	09.15-10.15 Uhr
Zirkel/HerzKreislauf	Birgit	2	09.15-10.15 Uhr
Iron Pump	Thomas	1	09.15-10.15 Uhr
Iron Pump	Bernd	1	17.30-18.30 Uhr
Pilates	Antje	1	17.30-18.30 Uhr
Functional training	Kai/Gerald	1	18.45-19.45 Uhr
Indoor Cycling	Frank	2	18.45-19.45 Uhr
Bauch-Beine-Po	Antje	1	18.45-19.45 Uhr
Karate Erwachsene	Thomas	1	20.00-21.00 Uhr
Pilates	Antje	2	20.00-21.00 Uhr
Mittwoch			
Pilates	Antje	2	09.15-10.15 Uhr
Functional training	Rainer/Thomas	1	09.15-10.15 Uhr
Pilates	Antje	1	10.30-11.30 Uhr
Functional training	Thomas	1	17.30-18.30 Uhr
Indoor Cycling	Frank	2	18.45-19.45 Uhr
BBP meets Jumping	Antje	1	18.45-19.45 Uhr
Body Workout	Iljana	1	18.45-19.45 Uhr
Yoga	Antje	2	20.00-21.00 Uhr
Donnerstag			
Step Aerobic	Marion	1	09.15-10.15 Uhr
Indoor Cycling	Gerald	2	18.45-19.45 Uhr
Iron Pump	Thomas/Eva	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			
Pilates	Antje	2	09.15-10.15 Uhr
Iron Pump	Thomas	1	09.15-10.15 Uhr
Pilates	Antje	1	17.00-18.00 Uhr
Indoor Cycling	Marina	2	17.00-18.00 Uhr
Functional training	Thomas	1	18.15-19.15 Uhr

Rehabilitationssport: Zeiten auf Anfrage, 22 Übungsgruppen

**Gerätezirkel: Montag-Donnerstag täglich 09.00-12.00 Uhr und 16.00-21.00 Uhr
Freitag 09.00-12.00 Uhr und 16.00-19.00 Uhr**