

KURSPLAN

Ehlenbrucher Straße 30 | 32791 Lage
Telefon 05232 79166

Fitness &
Gesundheit
Impuls
Sportstudio

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG
Kursraum I	Kursraum II	Kursraum I	Kursraum II	Kursraum I	Kursraum II	Kursraum I	Kursraum II	Kursraum I	Kursraum II	Kursraum II
K10  Pilates 9:00 – 10:00 Sonja Pivit			K18 BOP 8:30 – 9:30 Sonja Pivit		K06 Wirbelsäule 9:00 – 10:00 Sonja Pivit		K41 Yin meets Yang Yoga 8:30 – 09.45 Sandra Simac		K45 Yoga Flow 08:30 – 09:30 Sandra Simac	K24 Cycling 10:00 – 11:00 Celal Önen
	K46 Tai Chi und Qi Gong 10:00 – 11:00 Olaf Rohlfs		K16 Wirbelsäule 9:30 – 10:30 Sonja Pivit					K03 Rücken-Fit 09:45 – 10:45 Sonja Pivit		
K38 Ritmo 18:00 – 19:00 Sabine Schmitt	K44 Yoga Flow 18:00 – 19:00 Sandra Simac		K40 Power Yoga 17.45 – 19:00 Sandra Simac		K09 Back-Up 17:45 – 18:45 Frauke Stern				K39 X- Fit 16:45 – 17:45 Kirsten Möller	
K13 Muscle Power 19:00 – 20:00 Sonja Pivit	K02 Wirbelsäule 19:00 – 20:00 Julia Abrams	K11 Bodyworkout 19:00 – 20:00 Arlinda Metaj	K05 Wirbelsäule 19:00 – 20:00 Olaf Rohlfs	K20 Cycling 18:30 – 19:30 Kai Müller	K07  Pilates 18:45 – 19:45 Sonja Pivit	K22 Cycling 18:15 – 19:15 Celal Önen			K36 Cycling 18.00 – 19.00 Ute Diehl	
K29  Pilates 20:00 – 21:00 Sonja Pivit		K32 Step Is Back 20:00 – 21:00 Sabine Schmitt	K47 Tai Chi und Qi Gong 20:00 – 21:00 Olaf Rohlfs	K08 Muscle Power 19:45 – 20:45 Sonja Pivit	K43 Yin-Yoga 19:45 – 21:00 Sandra Simac	K23 Cycling 19:30 – 20:30 Celal Önen				

FOTOS: FREEPIK.COM

Preise pro Quartal (min. 10 Einheiten)

Wirbelsäule, Bodyworkout, Muscle Power, Pilates, BOP
TuS-Mitglieder: 45,00 € Externe: 79,00 €

Ritmo, Step is Back, X-Fit, Step, Tai Chi und Qi Gong
TuS-Mitglieder: 59,00 € Externe: 90,00 €

Cycling
TuS-Mitglieder und Externe: 90,00 €

Yin Yoga, Balance Flow, Yoga
TuS-Mitglieder: 70,00 € Externe: 105,00 €



AUCH ONLINE-
TEILNAHME MÖGLICH

**Für Studiomitglieder
sind alle Kurse inklusive!**