

## Gymnastikraum 3 - Fitnesskurse: Kursbeginn am 01. Oktober 2009

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-9:45 Bodystyling (Seniorengymnastik)	9:00-10:00 Wirbelsäule (Seniorengymnastik)	9:00-9:45 Pilates (Seniorengymnastik)	9:00-9:45 Senioren-Aktiv (Seniorengymnastik)	9:00-9:45 BBP (Seniorengymnastik)		
9:45-10:30 Wirbelsäule (Seniorengymnastik)	10:00-11:00 Fitnessgymnastik (Seniorengymnastik)	9:45-10:30 Flexl-Bar	9:45-10:30 Senioren-Fit (Seniorengymnastik)	9:45-10:30 Bauch & Stretch (Seniorengymnastik)		10:00-10:45 Wirbelsäule
10:30-11:15 Stretching (Senioren)		10:30-11:15 Bodystyling	10:30 - 11:30 Spinning	10:30-11:30 Tai Chi		10:45-11:30 Pilates
						11:30-12:30 Hot Iron
17:00-17:45 Power Fitness					16:15-17:00 Ausdauertraining	14:45-15:30 BBP
17:45-18:30 Bodystyling					17:00-17:45 Pilates	15:30-16:15 Kick Power
	17:30-18:15 Power Workout		18:30-19:15 Langhantel-Workout	18:00-18:45 Skigymnastik	17:45-18:30 BBP	16:15-17:00 Step & Style
18:30-19:30 Langhantel-Workout	18:15-19:00 BBP	18:00-19:00 fit & gesund	19:15-20:00 Pilates	18:45-19:30 BBP	18:30-19:15 Bodystyling	17:00-17:45 Tai Chi
19:30-20:15 Wirbelsäule	19:00-20:00 Kick-Box-Power	19:00-20:00 Bodystyling	20:00-21:00 Spinning	19:30-20:15 Step		18:00-19:00 Spinning
20:15-21:00 Bauch & Stretch		20:00-21:30 Yoga	21:00-22:00 Spinning	20:15-21:00 BBP		19:00-19:45 Bauch & Stretch

## Kraftsportbereich - ab 08. Oktober 2009

9:00 - 12:00		9:00 - 12:00		9:00 - 12:00		9:00 - 12:00		10:30 - 11:30	
17:30 - 22:30		17:00 - 22:00		17:00 - 22:00		17:00 - 22:00		17:00 - 22:00	
								17:00 - 20:00	
									17:00 - 20:00

## Freigelände - Kursbeginn am 01. Oktober 2009

18:00-19:00 Walking	
---------------------	--

## Wichtige Hinweise für die Teilnahme am Programm in der Olympia-Schwimmhalle

Vorläufiger Kursplan. Änderungen vorbehalten

Die Teilnahme am Sport-Programm ist für die Badegäste, außer dem anfallenden Eintrittspreis, kostenlos.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

An allen gesetzlichen Feiertagen sowie an Heilig Abend, an Silvester und am Faschingsdienstag entfallen generell alle oben genannten Angebote.

Die Sporträume dürfen nur mit Sportkleidung und sauberen Turnschuhen betreten werden.