






Kursplan ab 02.Januar 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15 - 10.15 A Step Basic - I Petra	9.15 - 10.15 A Pilates Ramona	9.15 - 10.00 A Rückenschule Christian	9.15 - 10.15 A Body Style Andre´	9.30 - 10.15 Fläche Fitness-Zirkel Christian	10.30 - 11.30 A  Natalie
10.15 - 11.15 A Body Style Petra	10.15 - 11.15 A Special X s. Aushang Ramona	10.00 - 10.30 A Stretching Christian	10.15 - 10.45 A Waschbrett Andre´	10.15 - 11.15 A Wirbelfit Christian	15.30 - 16.30 A Body Style Langhantel - Workout Marena
11.15 - 12.15 A Rückengym / Chi Ball Andre´		10.30 - 11.30 A Wirbelfit Christian		9.15 - 10.15 A  Ramona	
18.15 - 19.15 A Body Style Annet		11.30 - 13.00 A Yoga Gitta	16.30 - 17.30 A Body & Mind (Balance) Marena	10.15 - 11.15 B Special X s. Aushang Ramona	Kraftwerk Fitness & Gesundheitsstudio Mittelstrasse 68 22851 Norderstedt Tel/ Fax: 040 / 524 57 77 www.kraftwerk-fitnessstudio.de <u>Öffnungszeiten:</u> Mo. + Mi. 9.00 - 22.00 Uhr Di. + Do. 8.00 - 22.00 Uhr Fr. 9.00 - 21.00 Uhr Sa. + So. 10.00 - 18.00 Uhr
19.15 - 20.00 B Step Basic Annet	17.00 - 18.00 A Schülke+ Betriebssport (nur für Schülke+ Mitarbeiter) André	17.00 - 18.00 A Body Style Ramona	18.00 - 19.00 A  Natalie / Fredy		
19.15 - 20.15 A Spinning 1 Simon	18.00 - 18.30 A Waschbrett Petra	18.00 - 19.00 A Pilates Ramona	19.00 - 20.00 A Orientalischer Tanz Melina	17.00 - 18.00 A Body Style Marena	
20.00 - 21.30 B/A Keysi Fighting Method  Holger	18.30 - 19.15 A Step I Petra	19.00 - 20.00 A Spinning 2 Kerstin	20.00 - 21.30 A Keysi Fighting Method  Holger		
	19.15 - 20.15 A Power Fitness Petra				

Kraftwerk
Fitness- und Gesundheitsstudio