

LOKAHI LOFT - Kursplan gültig ab 07.11.2011

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Vormittags (bis 12:00 Uhr)													
09:00 - 09:55	R1	09:00 - 09:55	R1	10:00 - 10:55	R1	09:00 - 09:55	R3	10:00 - 10:55	R1	10:00 - 11:10	R1	10:00 - 11:10	R1
Rücken-Pilates I mit Monika		Complete Body Workout mit Frank		Complete Body Workout mit Rebecca		Well Fit Yoga mit Marc		Complete Body Workout mit Nikola		Choreo Step II mit Rebecca		FlexiBarj Workout mit Linda	
09:30 - 10:45	R3	10:00 - 10:55	R1	11:00 - 11:15	R3	10:00 - 10:55	R1	10:00 - 11:00	R3	10:10 - 11:05	R2	10:00 - 11:15	R2
Vinyasa Flow Yoga I-II mit Jessi		Step Classic I mit Frank		Pranayama mit Jost		Vital Compact mit Marc		Muskelfunktionstraining mit Gerit		Complete Body Workout mit Marco		Cycling I-II mit Folker	
10:00 - 10:55	R1	11:00 - 11:30	R2	11:00 - 11:55	R1	10:00 - 10:55	R2	11:00 - 11:30	R2	11:10 - 12:05	R2	11:15 - 12:10	R1
Vital Compact mit Monika		TRX-Workout I mit Julian		Choreo Step II mit Rebecca		Dance-Aerobic I-II mit Amadou		TRX-Workout I mit Marcus		Complete Body Workout mit Marco		Choreo Step I-II mit Julian	
		11:00 - 11:55	R1	11:15 - 12:30	R3	11:00 - 11:55	R1	11:10 - 12:30	R3	11:15 - 12:15	R1	11:50 - 12:10	R2
		Wirbelsäulen - Gymnastik mit Frank		Adidas Yoga mit Jost		Complete Body Workout mit Amadou		Hatha Flow I-II mit Nikola		Body Pump mit Miriam		Fight Club I-II mit Linda	
		11:00 - 12:00	R3					11:30 - 11:50	R2				
		Muskelfunktionstraining mit Gerit						TRX-Intro mit Marcus					

Nachmittags (12:00 - 18:00 Uhr)													
16:00 - 16:55	R1	17:00 - 17:55	R1	12:15 - 12:45	R2	17:00 - 17:55	R1	12:15 - 12:45	R2	12:15 - 13:30	R1	12:20 - 12:50	R2
Complete Body Workout mit Simone		FlexiBarj Workout mit Stefano		Abs & Back mit Trainer		Complete Body Workout mit Shaouki		Abs & Back mit Trainer		Power Drill mit Marco		TRX-Workout I mit Julian	
17:00 - 17:55	R2			16:30 - 17:25	R1	17:30 - 19:00	R3	16:30 - 17:40	R1	13:30 - 14:45	R3	12:50 - 13:10	R2
Healthy Back mit Simone				Fun Aerobic I mit Manfred		Hatha Yoga mit Boris		Choreo Step III mit Julian		Vinyasa Flow Yoga I-II mit Sabine		TRX-Intro mit Julian	
17:00 - 18:00	R1			17:30 - 18:20	R3			17:30 - 19:00	R3	15:00 - 15:55	R1	13:00 - 14:30	R3
Body Pump mit Helmut				Wirbelsäulen - Gymnastik mit Thomas				Hatha Flow I-II mit Louiza		Wirbelsäulen - Gymnastik mit Jörg		Power Vinyasa Flow III mit Jörg	
17:00 - 18:30	R3			17:30 - 18:25	R1			17:45 - 18:40	R1	16:00 - 17:00	R1	15:00 - 15:55	R1
Hatha Yoga mit Saifohn				Fun Dance mit Manfred				Complete Body Workout mit Julian		Zumba mit Elena		Wirbelsäulen - Gymnastik mit Frank	
												16:00 - 17:10	R1
												Choreo Step III mit Frank	

Abends (ab 18:00 Uhr)													
18:00 - 18:55	R2	18:00 - 18:55	R1	18:15 - 19:30	R2	18:00 - 18:55	R1	18:10 - 18:40	R2				
Cycling I mit Anja		Choreo Step II mit Stefano		Cycling I-II mit Hardy		Step Classic I-II mit Shaouki		TRX-Workout I mit Danelly					
18:05 - 19:05	R1	18:00 - 18:55	R2	18:30 - 19:25	R1	18:30 - 19:00	R2	18:45 - 19:40	R1				
Dance-Aerobic I-II mit Adrian		Complete Body Workout mit Shaouki		Choreo Step II mit Marco		Abs & Back mit Trainer		Zumba mit Danelly					
18:55 - 20:10	R3	18:00 - 19:00	R3	18:30 - 19:25	R3	19:00 - 19:40	R2	19:00 - 19:50	R3				
Power VinyasaFlow Yoga II mit Jörg		Yoga Easy I mit Jost		Complete Body Workout mit Manfred		Step Einsteiger mit Shaouki		Wirbelsäulen - Gymnastik mit Thomas					
19:00 - 19:30	R2	19:00 - 20:00	R1	19:30 - 21:00	R3	19:00 - 20:00	R1	19:00 - 20:15	R2				
TRX-Workout I mit Anja		Body Pump mit Olli		Ashtanga Yoga III mit Jost		Body Pump mit Claudia		Cycling I-II mit Björn					
19:10 - 20:20	R1	19:05 - 20:00	R3	19:35 - 20:50	R1	19:00 - 20:00	R3	20:15 - 21:30	R3				
Fun-Step I-II mit Marco		Pilates I-II mit Shaouki		Power Circle mit Marco		Pilates I-II mit Monika		Yin-Yoga mit Bettina					
19:35 - 20:35	R2	19:20 - 19:50	R2	19:45 - 20:15	R2	19:50 - 20:20	R2						
Latino Aerobic mit Gabriel		TRX-Workout I mit Danelly		TRX Workout I-II mit Hardy		TRX-Workout I mit Shaouki							
20:25 - 21:20	R1	20:05 - 21:00	R1			20:05 - 21:20	R3						
Complete Body Workout mit Marco		Zumba mit Danelly				Flow-Yoga mit Jessi							
20:35 - 21:35	R2	20:05 - 21:20	R3			20:10 - 21:25	R1						
Jazz-Dance I mit Gabriel		Flow-Yoga mit Jörg				Jazz-Dance II mit Gabriel							
		21:00 - 21:20	R2										
		Power Bauch mit Trainer											

Choreographie/ Ausdauertraining	Ausdauer & Kraft	Kräftigung & Vitalität	Yoga & Entspannung	Präventionskurs nach §20 SGBV	REHA
---------------------------------	------------------	------------------------	--------------------	-------------------------------	------

Kinderbetreuungszeiten: Mo 9.45 - 14.30 Uhr, Di 9.45 - 13.00 Uhr, Mi 9.45 - 14.30 Uhr, Fr 9.45 - 14.30 Uhr, Sa 9.45 - 14.00 Uhr