Sportverein Blau-Weiß Aasee e.V. Münster

Gesundheitssport - 2. Halbjahr 2011
Fortlaufende Angebote

MONTAG

Fitness-Studio
09.00 - 13.00

MFR 08.30-09.30
Wirbelsäulen-gymnastik

MFR 09.30 - 10.30
Rücken-fitness

MFR 10.30 - 11.30
Fit und aktiv ab 50

Fitness-Studio
15.00 - 18.30

MFR 17.00 - 18.00
Rücken-fitness

18.30 - 19.30
XCO-Walking

MFR 18.30 - 19.30
Rücken-fitness

MFR 19.30 - 20.30
Fitness-gymnastik

DIENSTAG

Fitness-Studio
16.30 - 21.30

MFR 17.00 - 18.00
Rückenfitness light

MFR 17.20 - 18.20
Pilates
Fortgeschrittene

B 18.30 - 20.00
Dynamic Yoga

MFR 19.00 - 20.00
Step Aerobic
fortg. Anfänger

B 21.15 - 22.30
Shaolin Kempo

MITTWOCH

Fitness-Studio
09.00 - 12.00

MFR 09.00 - 10.30
Step & Shape intensiv

MFR 10.30 - 11.30
Fitness-gymnastik ab 60

Fitness-Studio
16.30 - 21.30

MFR 16.30 - 17.30
Vollschlank - voll fit

MFR 17.30 - 18.30
Fit und aktiv ab 50

B 17.30 - 19.00
Power durch Yoga

MFR 18.30 - 19.30
Pilates

MFR 19.30 - 20.30
Pilates

B 19.00 - 20.00
Energie³

GvC 20.00 - 21.00
Fitness-gymnastik

B 20.00 - 21.30
Qigong Taichichuan

DONNERSTAG

Fitness-Studio
09.00 - 12.00

Fitness-Studio
16.30 - 21.30

MFR 18.00 - 19.00
Rücken-fitness

MFR 19.00 - 20.00
Body-forming

MFR 20.00 - 21.00
Step-Aerobic fortgeschr.

ab 20.10
offener Lauftreff

B 20.30 - 22.00
Yoga für Männer

FREITAG

Fitness-Studio
09.00 - 12.00

B 08.30 - 09.30
Pilates
Fortgeschrittene

MFR 09.00 - 10.00
Bodyforming

B 09.30 - 10.30
Pilates
Anfänger

Fitness-Studio
15.00 - 20.00

MFR 17.45 - 18.45
Konditions-training

B 18.00 - 20.00
Kickboxen

SAMSTAG

B 10.00 - 11.00
Pilates
Anfänger

B 11.00 - 12.00
Pilates
Fortgeschrittene

SONNTAG

Fitness-Studio
09.00 - 14.00

MFR 18.00 - 20.00
Fu Pao Kung Fu

MFR - Multifunktionsraum **B** - Bewegungsraum **G** - Gruppenraum **J** - Jugendraum **F** - Fitness-Studio
GvC - Gottfried-von-Cappenberg-Schule Walking und Laufen: Treffpunkt vor dem Haus