

	SG DJK Rödder 1965 e.V.			Kursplan Fitness	
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.30-09.00			08.30-09.25 Uhr <b>KIRA</b> <i>Fit in den Tag</i>		
09.00-09.30					
09.30-10.00			09.30-10.25 Uhr <b>KIRA</b> <i>RückenFit</i>		
10.00-10.30					
16.00-16.30		15.45-16.40 Uhr <b>SOPHIE</b> <i>Tanzgruppe</i> <i>3 - 5 Jahre</i>			
16.30-17.00					
17.00-17.30		16.45-17.40 Uhr <b>SOPHIE</b> <i>Tanzgruppe</i> <i>6 - 8 Jahre</i>		17.00-17.55 Uhr <b>SOPHIE</b> <i>Tanzgruppe</i> <i>9 - 12 Jahre</i>	
17.30-18.00					
18.00-18.30	17.45-18.40 Uhr <b>CHRISTINA</b> <i>PowerOut</i>		17.45-18.40 Uhr <b>ANDRÉ</b> <i>Spinning</i>	18.00-18.55 Uhr <b>DIANA</b> <i>LaGym - Dance Feeling</i>	
18.30-19.00					
19.00-19.30	19.00-19.55 Uhr <b>ANDRÉ</b> <i>Spinning</i>		18.55-19.55 Uhr <b>DANIELA/MEIKE</b> <i>Damengruppe</i> <i>Vereins sportgruppe</i>	19.00-19.55 Uhr <b>SONJA</b> <i>Yoga</i>	
19.30-20.00					
20.00-20.30	20.05-21.00 Uhr <b>DIANA</b> <i>Drums Alive®</i>		20.00-20.55 Uhr <i>noch frei</i>	20.05-21.00 Uhr <b>ANDRÉ</b> <i>Spinning</i>	
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					