

# Sportkursplan 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15	Aquafitness (F) 06:00 - 06:45 (Tiefwasser)	Nordic Walking (HVT) 09:00 - 10:00	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15	Aquafitness (F) 06:45 - 07:30 (Tiefwasser)	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15	Aquafitness (F) 08:00 - 08:45 (Tiefwasser)
Salsa Aerobic (HVT) 12:15 - 13:00 *	Aquafitness (F) 06:45 - 07:30 (Tiefwasser)	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 10:00 - 10:45	Aquafitness (F) 13:00 - 13:45 (Tiefwasser)	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 11:30 - 12:15	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 16:00 - 16:45	Aquafitness (F) 08:45 - 09:30 (Tiefwasser)
Slow Down (HVT) 13:15 - 14:00 *	Aquafitness (HI) 10:00 - 10:45 (Flachwasser)	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15	Aquafitness (F) 14:00 - 14:45 (Tiefwasser)	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 16:00 - 16:45	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 18:00 - 18:45	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15
Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 16:00 - 16:45	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 11:00 - 11:45	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 16:00 - 16:45	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 18:00 - 18:45	Yin Yang Fitness (HVT) 16:00 - 16:45*	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 16:00 - 16:45
Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 18:00 - 18:45	Salsa Aerobic (HVT) 11:30 - 12:15*	Allgemeine Gymnastik (HVT) 12:00 - 12:45*	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 18:00 - 18:45		Core Training (HVT) 17:00 - 17:45	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 18:00 - 18:45
Cross-04-Fit (HVT) 18:00 - 19:00	Slow Down (HVT) 12:30 - 13:15*	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 16:00 - 16:45	Aquafitness (GA) 18:00 - 18:45 (Tiefwasser)		Intensiv Qi Gong (HVT) 18:00 - 18:45	
Aquafitness (GA) 18:00 - 18:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 11:00 - 11:45 (Flachwasser)	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 18:00 - 18:45	Aquafitness (GA) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)			
Indoorcycling (HVT) 19:00 - 20:00	Aquafitness (HI) 12:00 - 12:45 (Flachwasser)	Mobility (HVT) 17:15 - 17:50				
Aquafitness (GA) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 13:00 - 13:45 (Flachwasser)	Cross-04-Fit (HVT) 18:00 - 18:50				
Aquafitness (F) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 14:00 - 14:45 (Flachwasser)	Pilates (HVT) 19:00 - 19:50				
Aquafitness (F) 20:00 - 20:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 16:00 - 16:45 (Flachwasser)	Aquafitness (F) 19:15 - 20:00 (Tiefwasser)				
	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 16:00 - 16:45	Aquafitness (F) 20:00 - 20:45 (Tiefwasser)				
	Aquafitness (HI) 17:00 - 17:45 (Flachwasser)					
	Yoga (HVT) 17:30 - 18:20					
	Fit ins neue Jahr (Zirkeltraining) (KR) 18:00 - 18:45					
	Aquafitness (F) 19:30 - 20:15 (Tiefwasser)					
	Aquafitness (F) 20:30 - 21:15 (Tiefwasser)					

Bitte meldet Euch aus organisatorischen Gründen vor der ersten Stunde an!  
SMS/WhatsApp an 0152 539 700 71 oder  
mirco.michalak@spandau04.de



05.03.2020

HVT = HVT Forumbad

F = Forumbad (Halle)

HI = Holiday Inn

GA = Kombibad Spandau Süd/Gatowerstr

KR = Kraftraum

\* neue Kurse starten demnächst

\*\* Personaltraining auf Anfrage