

MERIDIANS PA Kursplan MeridianSpa City

| Montag 21.05.2012 | Dienstag 22.05.2012 | Mittwoch 23.05.2012 | Donnerstag 17.05.2012 | Freitag 18.05.2012 | Samstag 19.05.2012 | Sonntag 20.05.2012 |
|---|--|--|---|--|---|--|
| 7.15 - 8.15 2 Hatha Yoga Ganga | 10.00 - 10.45 3 Gym Susa | 7.15 - 8.15 3 KRAFTWORKS! Krisztina | 10.00 - 11.00 3 KRAFTWORKS! Krisztina | 10.00 - 11.00 1 Pilates I Susa | 10.00 - 11.00 3 Step Intervall Georgia | 10.00 - 10.45 1 Gym Plus Manuela |
| 10.00 - 11.00 1 Pilates Basic Marisa | 10.00 - 11.30 1 Yoga Rishikesh I Christine Ba. | 9.30 - 11.00 O Nordic Walking & Intro Stadtspark/Jahnkampfbahn | 11.00 - 12.00 3 SPINNING Krisztina | 11.00 - 11.45 1 Rückengym Susa | 11.00 - 11.45 1 Stretch & Relax Georgia | 10.45 - 11.30 1 Step I Manuela |
| 10.00 - 11.00 2 Feldenkrais Rüdiger | 10.45 - 11.15 3 Stretching Susa | 10.00 - 11.00 1 Pilates I Susanne | 12.15 - 13.30 3 Yoga Rücken & Gelenke Kirti | 12.00 - 12.30 P Aqua Fit Susa | 12.00 - 12.45 P Aqua KickPunch Georgia | 11.30 - 12.30 3 Pilates I Krisztina |
| 11.15 - 11.45 P Aqua Fit Marisa | 11.15 - 12.15 3 SPINNING Homay | 11.15 - 11.45 P Aqua WORKS! Susanne | 15.00 - 15.45 2 Rückengym Plus Hendrikje | 16.00 - 17.00 2 Yoga Gym Susa | 14.00 - 14.45 1 Bauch Beine Po Mariam | 16.30 - 17.15 1 Rückengym Roger |
| 11.15 - 12.30 O Nordic Walking Rezeption Wandsbek | 11.30 - 12.00 P Aqua Fit Susa | 12.15 - 13.30 3 Yoga Rücken & Gelenke Ganga | 16.00 - 17.00 3 SPINNING Homay | 17.00 - 17.45 1 Rückengym Susa | 15.00 - 16.00 1 ZUMBA Mariam | 16.30 - 18.00 2 Yoga & Meditation Wolfgang |
| 17.00 - 18.30 2 Power Yoga Karin | 12.30 - 13.15 3 Rückengym Plus Susa | 16.00 - 16.45 3 Gym Plus Georgia | 17.00 - 18.30 2 Power Yoga Karin | 17.15 - 18.45 2 Yoga Rishikesh Basic Christine Ba. | 16.00 - 17.00 1 Pilates Basic Susanne | 17.00 - 18.00 3 KRAFTWORKS! Krisztina |
| 17.15 - 17.45 P Aqua Fit Steffi | 12.45 - 13.15 G Mittagspausenzirkel MeridianSpa-Team | 16.45 - 17.30 1 Stretch & Relax Georgia | 18.30 - 19.30 1 Fight Class Frank | 17.30 - 18.30 3 KRAFTWORKS! Krisztina | 17.00 - 18.00 3 KRAFTWORKS! Susanne | 17.15 - 18.00 1 Gym Plus Roger |
| 18.00 - 18.45 3 Rückengym Plus Güldane | 17.30 - 18.15 1 Gym Plus Susanne | 17.30 - 18.00 P Aqua Fit Georgia | | 17.45 - 18.45 1 Pilates Basic Susa | 18.00 - 18.45 3 Fatburner Susanne | 18.00 - 19.00 3 SPINNING Krisztina |
| 18.15 - 19.00 1 Gym Steffi | 18.15 - 19.15 3 Pilates Basic Susanne | 17.30 - 18.15 3 Bauch Beine Po Birka | | 18.45 - 19.30 2 Gym Plus Krisztina | | |
| 18.45 - 19.45 3 KRAFTWORKS! Güldane | 18.30 - 19.30 2 Ballett-Workout Jessica | 18.15 - 19.15 2 Step Intervall Birka | | 18.45 - 19.45 3 SPINNING Felix | | |
| 18.45 - 19.45 2 Feldenkrais Rüdiger | 18.30 - 19.30 1 ZUMBA Mariam | 18.30 - 18.45 3 KRAFTWORKS! Intro Arman | | 19.00 - 20.00 1 Salsa Julio & Jessica | | |
| 19.00 - 19.45 1 Step I Steffi | 19.30 - 20.15 1 Bauch Beine Po Mariam | 18.45 - 19.45 3 KRAFTWORKS! Arman | | | | |
| 19.45 - 20.45 2 Yoga Gym Tatjana | 19.30 - 20.15 P Aqua KickPunch Hendrikje | 19.00 - 20.00 1 Tai Chi Modern Style Alexander | | | | |
| 19.45 - 20.45 1 Fight Class Frank | 19.30 - 20.30 3 KRAFTWORKS! Susanne | 19.15 - 20.15 2 Pilates I Mariella Vanessa | | | | |
| 20.00 - 21.00 3 SPINNING Homay | 19.30 - 21.00 2 Hatha Yoga Renate | 19.30 - 20.30 O Laufen Außenalster/Cliff | | | | |
| 20.45 - 21.45 1 Salsa Julio & Jessica | | 19.45 - 20.45 3 SPINNING Homay | | | | |
| 20.45 - 21.45 2 Bollywood Dance Tatjana | | 20.00 - 20.45 1 Step Basic Arman | | | | |

| |
|---|
| Jedermann |
| Einsteiger |
| Mittelstufe |
| Outdoor |
| Änderung von Uhrzeit, Trainer oder Raum |

(1) Loft 1 (2) Loft 2 (3) Loft 3 (P) Pool (O) Outdoor (G) Gerätebereich

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Ihnen viel Freude in den Kursen. Bei Fragen zum Kursplan wenden Sie sich bitte an die Kursberatung:
Dr. Helmut Hildebrandt · Fon 040/65 89-11 07 · Termine nach Vereinbarung · Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.
Öffnungszeiten: Mo-Fr 7-23 Uhr · Sa, So, feiertags 9-22 Uhr · Kinderbadetag (ab 3 Jahre): Fr 10-17 Uhr