

MERIDIANS PA Kursplan MeridianSpa Wandsbek

Montag 06.02.2012	Dienstag 07.02.2012	Mittwoch 08.02.2012	Donnerstag 09.02.2012	Freitag 10.02.2012	Samstag 04.02.2012	Sonntag 05.02.2012
9.30 - 10.15 Rückengym Martina	7.30 - 9.00 M1 Yoga Rücken & Gelenke Kirti	9.15 - 10.00 1 Gym Plus Georgia	9.00 - 10.00 2 Tai Chi Modern Style Alexander	9.30 - 10.00 P Aqua Fit Philip	9.45 - 10.30 3 Bauch Beine Po Steffi	10.00 - 10.45 3 Gym Meike
10.15 - 11.00 3 Flexi-Bar Workout Simone	9.15 - 10.15 3 Feldenkrais Rüdiger	9.30 - 11.00 O Nordic Walking & Intro Stadtpark/Jahnkampfbahn	9.15 - 10.00 3 Bauch Beine Po Rico	9.30 - 11.00 M1 Hatha Yoga Basic Mathias	10.30 - 11.15 3 Dance Class Basic Steffi	10.45 - 11.15 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team
10.15 - 11.00 6 Step Basic Martina	9.30 - 10.00 1 Bauchgym Dagmar	10.00 - 10.45 3 Rückengym Plus Marilyn	9.30 - 10.15 1 Step I Steffi	10.15 - 11.00 3 Stretch & Relax Philip	14.00 - 14.45 3 Rückengym Noemi	10.45 - 11.30 1 Step I Meike
10.30 - 11.00 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	10.15 - 10.45 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	10.00 - 10.45 1 Step Basic Georgia	10.00 - 10.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	10.30 - 11.00 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	14.00 - 14.45 1 Step I Manuela	11.00 - 12.00 4 SPINNING Norbert
11.00 - 11.45 3 Stretch & Relax Dagmar	10.15 - 11.00 1 Stretch & Relax Dagmar	10.30 - 11.00 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	10.00 - 11.00 3 Pilates Basic Aurelie	11.00 - 12.30 M1 Hatha Yoga I Mathias	15.00 - 15.45 3 Gym Manuela	11.30 - 12.00 3 Bauchgym Meike
11.15 - 12.30 O Nordic Walking Basic Simone	10.30 - 11.15 6 Aerobic Basic Philip	10.45 - 11.45 1 Step II Marilyn	10.00 - 11.00 6 ZUMBA Rico	11.15 - 12.15 1 KRAFTWORKS! Philip	15.00 - 16.00 1 KRAFTWORKS! Noemi	12.30 - 14.00 M1 Yoga Rishikesh I Anne
11.15 - 12.45 M1 Hatha Yoga Basic Martina	10.30 - 11.30 3 Pilates Basic Martina	11.00 - 11.30 P Aqua WORKS! Georgia	10.15 - 11.00 1 Gym Plus Steffi	11.30 - 12.15 P Aqua KickPunch Georgia	16.00 - 16.45 P Aqua KickPunch Noemi	13.00 - 14.00 O Laufen 50+ Außenalster/Cliff
11.45 - 12.30 1 Gym Plus Dagmar	11.30 - 12.15 6 Rückengym Philip	11.30 - 12.00 P Aqua Fit Georgia	11.00 - 12.00 3 Pilates I Aurelie	12.15 - 12.45 P Aqua Fit Georgia	16.00 - 17.00 4 SPINNING Christopher	13.45 - 14.15 P Aqua WORKS! Güldane
12.45 - 13.15 P Aqua Fit Dagmar	12.30 - 13.00 P Aqua Fit Philip	16.15 - 17.15 M1 Yogalates Martina	11.00 - 12.00 1 BestFit Simone	17.00 - 17.45 3 Rückengym Thorsten	16.45 - 17.45 M1 Feldenkrais Rüdiger	14.15 - 15.30 6 Box Workout Sitti
13.15 - 13.45 P Aqua Gym Dagmar	15.00 - 15.45 1 Rückengym Plus Eva	17.15 - 18.00 M1 Stretch & Relax Martina	11.15 - 11.45 2 Bauchgym Felix	17.00 - 17.45 1 Gym Plus Susanne	17.00 - 18.15 1 Step Superclass Meike	14.30 - 15.15 3 Rückengym Güldane
16.45 - 17.30 3 Rückengym Dorothee	16.00 - 16.30 P Aqua Gym Eva	17.15 - 18.00 3 Gym Meike	12.00 - 12.30 P Aqua Gym Felix	17.30 - 19.00 M1 Yoga Rishikesh Basic Pauline		15.15 - 15.45 3 Stretching Noemi
17.00 - 18.30 M1 Yoga Rücken & Gelenke Kirti	17.45 - 18.30 3 Bauch Beine Po Meike	18.00 - 18.30 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	12.30 - 13.00 P Aqua Fit Felix	17.45 - 18.30 1 Step I Thorsten		15.30 - 16.00 P Aqua Fit Güldane
17.30 - 18.15 1 Gym Plus Halil	17.45 - 18.30 1 Rückengym Simone	18.00 - 18.45 3 Rückengym Eva	18.00 - 18.45 3 Rückengym Dagmar	17.45 - 18.30 3 Stretch & Relax Susanne		15.45 - 16.30 1 Gym Plus Noemi
17.30 - 18.15 3 Aerobic Basic Dorothee	17.45 - 18.45 M1 Feldenkrais Rüdiger	18.15 - 19.15 1 KRAFTWORKS! Meike	18.00 - 18.45 5 Step Basic Marilyn	18.00 - 19.15 6 Step Superclass Meike		16.30 - 17.15 1 Step Basic Philip
18.30 - 19.00 P Aqua Gym Dorothee	18.00 - 18.50 G SWITCHING MeridianSpa-Team	18.30 - 19.00 P Aqua WORKS! Manuela	18.00 - 19.00 1 KRAFTWORKS! Arman	18.30 - 20.00 4 SPINNING Norbert		17.15 - 18.15 1 KRAFTWORKS! Philip
18.30 - 19.15 6 Step I Carola	18.30 - 19.30 3 Beckenbodentraining Charlotta	18.30 - 20.00 M1 Yoga Rücken & Gelenke Kirti	18.00 - 19.00 6 ZUMBA Party Esteban	18.45 - 19.45 1 KRAFTWORKS! Susanne		18.15 - 19.15 3 Pilates I Claudia F.
18.30 - 19.30 1 KRAFTWORKS! Arman	18.30 - 19.30 1 Step II Meike	18.45 - 19.45 3 Pilates Basic Eva	18.30 - 19.00 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	19.15 - 20.00 6 Gym Meike		
18.30 - 19.30 3 Dance Class I Halil	18.30 - 19.45 6 Box Workout Harasch	19.00 - 19.30 6 Bauchgym Susanne	18.45 - 19.45 3 Pilates I Svenja			
18.45 - 19.15 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	18.45 - 19.30 P Aqua KickPunch Claudia	19.15 - 20.15 1 Step Intervall Manuela	19.00 - 19.45 1 Bauch Beine Po Marilyn			
18.45 - 20.15 M1 Yoga der 5 Elemente Kirti	18.45 - 19.45 M1 Yoga Nidra Ambika	19.15 - 20.45 4 SPINNING Katja	19.00 - 19.45 6 Step I Arman			
19.15 - 20.00 6 Modern Moves Carola	19.00 - 19.15 4 SPINNING Intro Dirk	19.30 - 20.15 2 Tanzkreis Basic Nils	19.00 - 20.00 4 SPINNING Dagmar			
19.30 - 19.45 1 FLOWIN Intro Arman	19.15 - 20.15 4 SPINNING Dirk	19.30 - 20.30 5 Ski & Snow Susanne	19.15 - 20.45 M1 Jivamukti Yoga Sybille			
19.30 - 20.30 3 Pilates Basic Heidi	19.30 - 19.45 1 KRAFTWORKS! Intro Philip	19.30 - 20.30 O Laufen Außenalster/Cliff	19.45 - 20.15 3 Stretching Svenja			
19.30 - 20.30 2 Tai Chi Modern Style Alexander	19.30 - 20.15 3 Gym Marilyn	19.30 - 20.30 6 ZUMBA Rico	19.45 - 21.00 1 Box Workout Hannes			
19.30 - 21.00 4 SPINNING Torsten	19.45 - 20.45 1 KRAFTWORKS! Philip	20.00 - 21.30 M1 Hatha Yoga I Kirti				
19.45 - 20.30 1 FLOWIN Arman	19.45 - 21.15 M1 Yoga Rishikesh I Ambika	20.15 - 21.15 3 Tanzkreis Nils				

Jedermann
Einsteiger
Mittelstufe
Fortgeschrittene
Outdoor
Specials
 ⚠ Änderung von Uhrzeit, Trainer oder Raum

(1) Loft 1 (2) Loft 2 (3) Loft 3 (4) Loft 4 (5) Loft 5 (6) Loft 6 (M1) Loft M1 (P) Pool (G) Gerätebereich (O) Outdoor

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Ihnen viel Freude in den Kursen. Bei Fragen zum Kursplan wenden Sie sich bitte an die Kursberatung:
 Philip Braun · Fon 040/65 89-10 87 · Termine nach Vereinbarung · Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.
 Mo, Mi 9-23 · Di, Do, Fr 7-23 · Sa, So, feiertags 9-22 Uhr · Meridini: Mo, Di, Do 9-13 · Mi 9-19 · Fr 9-13 und 16-19.30 · Sa 13.30-17.30 · So 10-16 Uhr

MERIDIANS PA Kursplan MeridianSpa Wandsbek

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.02.2012	07.02.2012	08.02.2012	09.02.2012	10.02.2012	04.02.2012	05.02.2012
20.30 - 21.15 Rückengym Heidi	20.15 - 21.00 Stretch & Relax Marilyn					

Jedermann
Einsteiger
Mittelstufe
Fortgeschrittene
Outdoor
Specials
 Änderung von Uhrzeit, Trainer oder Raum

(1) Loft 1 (2) Loft 2 (3) Loft 3 (4) Loft 4 (5) Loft 5 (6) Loft 6 (M1) Loft M1 (P) Pool (G) Gerätebereich (O) Outdoor

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Ihnen viel Freude in den Kursen. Bei Fragen zum Kursplan wenden Sie sich bitte an die Kursberatung:
Philip Braun · Fon 040/65 89-10 87 · Termine nach Vereinbarung · Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.

Mo, Mi 9-23 · Di, Do, Fr 7-23 · Sa, So, feiertags 9-22 Uhr · Meridini: Mo, Di, Do 9-13 · Mi 9-19 · Fr 9-13 und 16-19.30 · Sa 13.30-17.30 · So 10-16 Uhr