

WELCHER KURS PASST?

- ja
- teilweise
- nein

Choreografie
Kräftigung
Ausdauer
Beweglichkeit
Entspannung
Anfängerinnen
und Anfänger
Fortgeschrittene

	Choreografie	Kräftigung	Ausdauer	Beweglichkeit	Entspannung	Anfängerinnen und Anfänger	Fortgeschrittene
30min Bauch intensiv	nein	ja	nein	nein	nein	ja	ja
BBP	teilweise	ja	teilweise	nein	nein	ja	ja
BBRP	teilweise	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Bodyshape	teilweise	ja	ja	nein	nein	ja	ja
BR Spezialkurs	nein	ja	nein	teilweise	teilweise	ja	ja
Cardio Core	teilweise	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Cardio Pilates	nein	ja	teilweise	ja	ja	ja	ja
Cardio Workout	teilweise	teilweise	ja	nein	nein	ja	ja
Cardio-Step Workout	ja	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Complete Bodyworkout	teilweise	ja	ja	teilweise	nein	ja	ja
Cycling & Workout	nein	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Fatburner Intervall	ja	teilweise	ja	nein	nein	ja	ja
„Good morning“-Kurs	teilweise	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Kick & Punch	nein	ja	ja	teilweise	nein	ja	ja
Langhanteltraining	nein	ja	nein	nein	nein	ja	ja
Pilates	nein	ja	nein	ja	ja	ja	ja
Power Yoga A	nein	ja	nein	ja	ja	ja	ja
Power Yoga F	nein	ja	nein	ja	ja	nein	ja
Rückenfitness	nein	ja	nein	teilweise	teilweise	ja	ja
Rückilates	nein	teilweise	nein	ja	ja	ja	ja
Saturday Surprise, Sonntagsgym – je nach Kursinhalt						ja	ja
Step Choreo	ja	teilweise	ja	nein	nein	ja	ja
Step-Aerobic	ja	teilweise	ja	nein	nein	ja	ja
Stretch & Relax	nein	teilweise	nein	ja	teilweise	ja	ja
Vinyasa Flow Yoga	nein	ja	teilweise	ja	teilweise	ja	ja
Winter fit!	teilweise	ja	teilweise	nein	nein	ja	ja
Yoga with Weights	nein	ja	teilweise	ja	teilweise	ja	ja





LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Gymprogramm: Wintersemester 2011/12

24. Oktober 2011 – 5. Februar 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekende
10.15–11.15 Rücklaten Hauke Bussenius	10–11 Step-Aerobic Nathalie Böker-P.	9–10.15 Power Yoga F Rebekka Balsam	12.15–13.30 Cardio Workout Sarah Sandelbaum	8.30–9.30 Good morning Steffi Heise	Sa 12–13.30 Saturday Surprise Rotation
12–13 Compl. Bodyworkout Vanessa Wentzien	10.15–11.30 Vinyasa Flow Yoga Christine Mathiske	16.15–17.15 Stretch & Relax Lara Ahlefelder	16–17.30 Cycling & Workout Katharina Teichmann		Sa 16–17.15 BBRP Sarah Sandelbaum
15.30–16.30 Fatburner Interv. Katharina Mucha	11–12 BR Spezialkurs Nathalie Böker-P.	18.35–19.05 30min Bauch intens. Steffi Heise	17.45–18.45 Pilates Steffi Heise		So 12–13 Sonntagsgym Rotation
16.30–17.30 Power Yoga A Rebekka Balsam	12.30–13.30 Rückenfitness Annika Dauer	19.15–20.15 Langhanteltraining Steffi Heise	18.15–19.45 Kick & Punch Martin Okumnuga	18.15–19.15 Cardio Pilates Sonja Radke	
17.45–19 Yoga w. Weights Rebekka Balsam	17.30–18.30 Step Choreo Verena Schäfer	20.30–21.30 Cardio Core Steffi Heise	18.45–19.45 Cardio-Step Workout Angela Ruland		
19.15–20.15 Langhanteltraining Natalie Hirsch	18.45–19.45 Bodyshape Verena Schäfer	21–21.30 30min Bauch intens. Natalie Hirsch	20–21 Winter fit! Natalie Hirsch		

Eine Karte –
30 Kurse

Teilzeitkarte

gültig Mo – Fr
bis 15.30 Uhr (Kursbeginn)
EUR 25 / 30

Vollzeitkarte

EUR 35 / 40