

**OUTDOORKURSPLAN JUMPIN`** gültig von **26.07.-17.09.2010** **pro Kursstunde nur 1,50 €** (Änderungen vorbehalten)

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>10.00 Uhr</b>	Beachvolleyball	Langhanteltraining/	BBP-Mix	Kreistraining		10.00-12.00 Uhr
<b>11.00 Uhr</b>	60 min	+Bauchtr. 90min	90 min	90min	*Großer	Beachvolleyball
<b>12.00 Uhr</b>					Garten - Tag	gerade KW
					15.30-18.00 Uhr	
<b>17.30 Uhr</b>		Bodyshape 60 min			Rasenspiele &	<b>Sonntag</b>
<b>18.30 Uhr</b>	Laufworkout* ca.70 min	Bauch & Rücken 60 min	BBP/ Fatburner Mix 90min	Langhantel- training	*ab 17.00 Uhr Skatertreff	15.00-17.00 Uhr Beachvolleyball
<b>19.30 Uhr</b>		Langhanteltraining 60 min		Aerobic 60 min		ungerade KW
<b>20.00 Uhr</b>			Wirbelsäule 60 min			

Am **Mittwoch, den 04.08.10 und den 18.08.10, ab 20.00 Uhr** gibt es eine **Probestunde „Power Yoga“** für euch (statt Wirbelsäule)

Laufworkout\* Treffpunkt Citybeach an der Terrasse - auch für Anfänger bestens geeignet!  
ein Intervalltraining, welches zwischen Laufen und Kräftigungsübungen wechselt

Beachvolleyball auch für " Nichtkönner" eine tolle Sache - der Spaß ist die Hauptsache

Großer Garten-Tag Treff ist die Wiese links, gleich nach den Parkeisenbahnschienen, wenn man vom Arnoldbad kommt  
Inliner-Kurs ab 17.00 Uhr Treff an der Wiese im Großen Garten s.o.  
Lernen von Fahr- und Bremstechniken, Fallübungen, lustige Spiele... -kommt doch mal vorbei !!