

# Kursplan

20.03.2023 - 26.03.2023

Sportpark Johannesplatz  
Neußißstraße 8  
99086 Erfurt  
0361 749790  
info@sportparkjohannesplatz.de



Montag 20.03.2023	Dienstag 21.03.2023	Mittwoch 22.03.2023	Donnerstag 23.03.2023	Freitag 24.03.2023	Samstag 25.03.2023	Sonntag 26.03.2023
08:30 - 09:15 50 plus Uwe Vogt	08:30 - 09:15 Fit in den Tag Antje Berger	08:30 - 09:30 LES MILLS Bodybalan... Jeannette Rott	08:00 - 08:45 Rücken aktiv Antje Berger	10:00 - 10:45 Jumping Fitness Lars Pennewiss	09:30 - 10:30 Les Mills Bodypump Elisa Gachet	09:30 - 10:30 Les Mills Bodyattac... Anja Schröter
08:30 - 09:15 Rücken aktiv Jeannette Rott	09:30 - 10:15 Zumba Fitness Angelika Wagenschwanz	09:30 - 10:15 five Rücken & Gelen... Jeannette Rott	08:45 - 09:30 Yoga Antje Berger	11:00 - 11:45 Yoga Claudia Schulze	10:45 - 11:15 LES MILLS Bodybalan... Susann Wittig, Jeannette Rott, A...	10:45 - 11:45 Spinning unsere Spinning Kursleiter im rol
09:30 - 10:15 Pilates Jeannette Rott	09:30 - 10:00 4D Pro Jenne	10:30 - 11:30 Iron Body move Lars Pennewiss	09:45 - 10:30 Zumba Gold Theresia Schreier	17:00 - 18:00 Zumba Fitness Lissy Hübner	11:30 - 12:30 Zumba Fitness Lissy Hübner	10:45 - 11:15 LES MILLS Core Anja Schröter
09:30 - 10:15 Iron Body move Lars Pennewiss	10:30 - 11:15 five Rücken & Gelen... Angelika Wagenschwanz	10:30 - 11:00 Funktionelles Ganzk... Jeannette Rott	10:45 - 11:30 Stretching & Entspa... Theresia Schreier		11:30 - 11:55 BALLance Jeannette Rott, Antje Berger	12:00 - 12:30 4D Pro Grit Strobel, Tim Spaleck, Claudi...
10:30 - 11:15 five Rücken & Gelen... Jeannette Rott	16:00 - 16:45 five Rücken & Gelen... Uwe Vogt	16:00 - 16:45 Les Mills Bodypump Kristin Werner	11:30 - 11:55 BALLance Uwe Vogt			
16:45 - 17:45 Les Mills Bodypump Heiko Schröter	17:00 - 18:00 LES MILLS Bodybalan... externer Kursleiter	17:00 - 17:45 Zumba Fitness Angelika Wagenschwanz	15:45 - 16:30 five Rücken & Gelen... Jonas Deregowski			
17:15 - 17:45 LES MILLS Core Jonas Gachet	18:15 - 19:15 Les Mills Bodypump Heiko Schröter	17:00 - 17:45 RPM Susan Gerhardt	17:00 - 17:45 Zumba Fitness Angelika Wagenschwanz			
18:00 - 18:45 Zumba Fitness Lissy Hübner	18:15 - 18:45 Funktionelles Ganzk... Jonas Gachet	18:00 - 18:45 Jumping Fitness Antje Berger	18:00 - 18:30 Les Mills Bodyattac... Elisa Gachet			
18:00 - 18:30 4D Pro Grit Strobel	18:15 - 19:00 Salsation Marie Krümmling	18:00 - 18:45 LMI Step Tim Spaleck	18:00 - 18:30 4D Pro Jenne			
18:00 - 18:30 Funktionelles Ganzk... Tim Spaleck	19:30 - 20:15 five Rücken & Gelen... Uwe Vogt	19:00 - 20:00 LES MILLS Bodybalan... Antje Berger	18:00 - 19:00 athleticflow Annabelle Zöger			
18:00 - 18:45 RPM Susan Gerhardt	19:30 - 20:30 Spinning Jens Kozlik		18:45 - 19:45 Les Mills Bodypump Heiko Schröter			

- Herzkreislauf
- Kraft & Beweglic...
- Rückentraining
- den besonderen K...
- schwerelos genia...

Stand: 21.03.2023

Montag 20.03.2023	Dienstag 21.03.2023	Mittwoch 22.03.2023	Donnerstag 23.03.2023	Freitag 24.03.2023	Samstag 25.03.2023	Sonntag 26.03.2023
<div data-bbox="114 375 371 451"> <p>19:00 - 20:00            Yoga intensiv            Heike Langguth</p> </div> <div data-bbox="114 461 371 537"> <p>19:00 - 20:00            LMI Step            Anja Schröter</p> </div> <div data-bbox="114 547 371 624"> <p>20:05 - 20:50            five Rücken &amp; Gelen...            Claudia Schulze</p> </div>			<div data-bbox="981 375 1238 451"> <p>18:45 - 19:45            Yoga            Xenia</p> </div> <div data-bbox="981 461 1238 537"> <p>20:00 - 20:30            LES MILLS Core            Maxi</p> </div>			

- Herzkreislauf
- Kraft & Beweglic...
- Rückentraining
- den besonderen K...
- schwerelos genia...