

# DANY's Kursplan

Gültig ab 01.06.2010



...bewegt mich

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  |
|---|---|--|---|--|--|
| 08.30 - 08.50<br>Bauch Spezial<br>Napoli        | 08.45 - 09.45<br>Hot Iron™ 2<br>Napoli              | 08.30 - 09.00<br>Wirbelsäulengymnastik<br>Napoli | 08.30 - 09.30<br>Beckenbodengymnastik<br>Siena                | 08.00 - 08.30<br>WorkoutCirkel<br>Roma                       | 10.00 - 13.00<br>Beachvolleyball<br>Outdoor        |
| 09.00 - 10.00<br>Body Power<br>Napoli           | 09.00 - 10.00<br>Pilates 1<br>Siena                 | 09.00 - 10.00<br>Bauch Beine Po<br>Napoli        | 09.00 - 10.00<br>feel light® Cirkel<br>Roma                   | 08.30 - 08.50<br>Bauch Spezial<br>Napoli                     | 11.00 - 11.30<br>RückenCirkel<br>Abano             |
| 10.00 - 11.00<br>Wirbelsäulengymn.<br>Napoli    | 09.00 - 11.00<br>feel light®<br>La Spezia/Roma      | 09.00 - 10.00<br>feel light® Cirkel<br>Roma      | 09.30 - 10.30<br>YOGA<br>Siena                                | 09.00 - 10.00<br>Body Power<br>Napoli                        | 11.00 - 11.45<br>Rehasport Sehbehinderte<br>Napoli |
| 11.00 - 11.30<br>RückenCirkel<br>Abano          | 10.00 - 11.00<br>Cardio Intervall<br>Napoli         | 10.00 - 11.00<br>Beckenbodengymnastik<br>Siena   | 09.45 - 10.45<br>Hot Iron™ 1<br>Napoli                        | 09.00 - 10.00<br>Rücken-u. Gelenktraining (AOK-Kurs)<br>Roma |  |
|   | 10.00 - 11.00<br>Pilates 2<br>Siena                 | 10.15 - 11.15<br>IC Intervall<br>Modena          | 11.00 - 11.45<br>Rehasport<br>Venezia                         | 09.00 - 10.00<br>Pilates<br>Siena                            | 14.00 - 15.00<br>feel light® Cirkel<br>Roma        |
|   | 16.00 - 16.45<br>Rehasport<br>Venezia               | 11.00 - 11.30<br>Galileo®-Cirkel<br>Abano        |   | 10.00 - 10.30<br>RückenCirkel<br>Abano                       | 14.00 - 15.00<br>X-Do<br>Napoli                    |
| 16.00 - 17.00<br>DANY's Youngstar 2<br>Napoli   | 17.00 - 17.30<br>WorkoutCirkel<br>Roma              |  | 17.00 - 17.20<br>Bauch Spezial<br>Siena                       | 10.15 - 11.15<br>IC OwnZone®<br>Modena                       | 15.00 - 15.20<br>Bauch Spezial<br>Napoli           |
| 16.00 - 18.00<br>feel light® for kids<br>Siena  | 17.00 - 18.00<br>Bauch Beine Po<br>Napoli           |  | 17.00 - 18.00<br>Flexi-Bar®<br>Napoli                         |  | 15.30 - 16.00<br>WorkoutCirkel<br>Roma             |
| 17.00 - 18.00<br>Flexi-Bar®<br>Napoli           | 17.30 - 17.50<br>Bauch Spezial<br>Siena             | 16.00 - 17.00<br>DANY's Youngstar 1<br>Napoli    | 17.30 - 18.00<br>WorkoutCirkel<br>Roma                        |  | 15.30 - 16.30<br>Hot Iron™ 2<br>Napoli             |
| 17.30 - 18.30<br>IC Next Generation<br>Modena   | 17.30 - 18.30<br>IC OwnZone®<br>Modena              | 17.00 - 18.00<br>feel light® for kids<br>Siena   | 18.00 - 19.00<br>Power Step<br>Napoli                         |  | 16.30 - 17.30<br>IC Fun<br>Modena                  |
| 18.00 - 18.20<br>Bauch Spezial<br>Venezia       | 18.00 - 18.30<br>RückenCirkel<br>Abano              | 17.00 - 18.00<br>Hot Iron™ 2<br>Napoli           | 18.00 - 18.45<br>Rehasport<br>Venezia                         | 15.00 - 15.45<br>Rehasport<br>Venezia                        |  |
| 18.00 - 18.30<br>WorkoutCirkel<br>Roma          | 18.00 - 19.00<br>X-Do<br>Napoli                     | 17.00 - 17.30<br>WorkoutCirkel<br>Roma           | 18.00 - 19.00<br>Wirbelsäulengymnastik<br>Siena               | 16.00 - 19.00<br>Beachvolleyball<br>Outdoor                  | <b>Sonntag</b>                                     |
| 18.00 - 19.00<br>Bauch Beine Po<br>Napoli       | 18.00 - 19.00<br>Wirbelsäulengymnastik<br>Siena     | 18.00 - 18.20<br>Bauch Spezial<br>Napoli         | 18.00 - 18.30<br>RückenCirkel<br>Abano                        | 16.00 - 16.20<br>Bauch Spezial<br>Napoli                     | 09.30 - 10.30<br>Body Power<br>Napoli              |
| 18.00 - 19.00<br>Pilates<br>Siena               | 18.30 - 20.00<br>NordicWalking<br>Outdoor           | 18.00 - 19.00<br>BackBalance®<br>Abano           | 18.00 - 20.00<br>Mountain-Bike-Ausfahrt<br>Outdoor            | 16.00 - 16.45<br>Kinderballett<br>Siena                      | 10.00 - 10.20<br>Bauch Spezial<br>Siena            |
| 18.00 - 19.00<br>BackBalance®<br>La Spezia      | 19.00 - 20.00<br>Body Power<br>Napoli               | 18.15 - 19.15<br>IC Fun<br>Modena                | 18.30 - 19.00 IC-Intro<br>19.00 - 20.00 IC OwnZone®<br>Modena | 16.30 - 17.00<br>Galileo®-Cirkel<br>Abano                    |  |
| 18.30 - 20.00<br>Laufschule<br>Outdoor          | 19.00 - 20.00<br>YOGA<br>Siena                      | 18.30 - 19.30<br>Lauftreff Beginner<br>Outdoor   | 18.30 - 20.00<br>feel light®<br>La Spezia                     | 17.00 - 18.00<br>YOGA<br>Siena                               | 10.30 - 11.30<br>Body Power<br>Napoli              |
| 19.00 - 20.00<br>BackBalance®<br>Siena          | 19.30 - 20.00<br>Bauch Spezial<br>Venezia           | 18.30 - 20.00<br>Lauftreff Advanced<br>Outdoor   | 19.00 - 20.00<br>Hot Iron™ 1<br>Napoli                        | 17.30 - 18.30<br>Body Power<br>Napoli                        | 11.30 - 12.00<br>WorkoutCirkel<br>Roma             |
| 19.00 - 20.00<br>Step "Athletik"<br>Napoli      | 19.20.00 + 20-21.00<br>feel light® Cirkel<br>Roma   | 18.30 - 19.00<br>Step "Intro"<br>Napoli          | 19.00 - 20.00<br>feel light® Cirkel<br>Roma                   | 18.00 - 19.00<br>YOGA<br>Siena                               | 11.45 - 12.45<br>IC Surprise<br>Modena             |
| 19.15 - 20.15<br>IC Intervall<br>Modena         | 20.00 - 21.00<br>Wirbelsäulengymnastik<br>Siena     | 19.00 - 20.00<br>Step "Einsteiger"<br>Napoli     | 20.00 - 21.00<br>feel light® Cirkel<br>Napoli                 | 18.00 - 19.00<br>Rücken-u. Gelenktraining (AOK-Kurs)<br>Roma |  |
| 20.00 - 21.00<br>Wirbelsäulengymnastik<br>Siena | 20.00 - 21.00<br>Rückenschule (AOK-Kurs)<br>Venezia | 19.00 - 20.00<br>Pilates<br>Siena                | 20.00 - 21.00<br>Pilates<br>Siena                             | 18.30 - 19.30<br>House Moves<br>Napoli                       | 15.00 - 15.20<br>Bauch Spezial<br>Napoli           |
| 20.00 - 21.00<br>Hot Iron™ 2<br>Napoli          | 20.15 - 21.15<br>IC Next Generation<br>Modena       | 20.15 - 21.15<br>Wirbelsäulengymnastik<br>Siena  |   | 19.45 - 20.45<br>IC Next Generation<br>Modena                | 15.30 - 16.00<br>RückenCirkel<br>Abano             |

**DANY SPORTS-CLUB**  
Kompetenz-Zentrum für  
Gesundheitsförderung  
Im Metternicher Feld 11  
D-56072 Koblenz

Tel: 0261/21994

www.dany-koblenz.de

**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 07.30-22.30 Uhr  
Sa+So: 09.00-21.00 Uhr

(an Feiertagen siehe  
Aushang)

**DANYNO KidsClub:**

Mo-Fr: 08.30-12.00 Uhr  
16.30-20.00 Uhr  
Sa: 14.00-18.00 Uhr  
So: 09.30-13.00 Uhr

☉ = Kurse mit  
Kinderbetreuung

**Saunalandchaft  
"Portofino":**

Mo-Fr: 07.30-22.00 Uhr  
Sa+So: 09.00-20.30 Uhr

**Sauna Highlights:**

Jeden Donnerstag  
19.00 bis 21.00 Uhr  
und jeden Samstag  
18.00 bis 20.00 Uhr  
mit Rainer  
Spa-Berater und  
Saunameister

**Die Mindestteilnehmer-  
zahl pro Kurs beträgt  
5 Personen**

**X = Extra Anmeldung  
bzw.  
Gebühr erforderlich!**