

KURSPLAN

Montag

Pilates	09:00 - 10:00 Uhr
Faszientraining	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken aktiv*	16:30 - 17:30 Uhr
Body Strength	17:45 - 18:45 Uhr
Bodyforming	18:45 - 19:45 Uhr

Dienstag

Rücken aktiv*	09:00 - 10:00 Uhr
Rücken intensiv*	10:00 - 11:00 Uhr
Yoga	17:30 - 19:00 Uhr
H-I-I-T / Tabata	19:00 - 20:00 Uhr
Bauchkiller	20:00 - 20:30 Uhr
Crosstraining	20:30 - 21:00 Uhr

Mittwoch

Pilates	09:00 - 10:00 Uhr
Faszientraining	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken aktiv*	17:00 - 18:00 Uhr
Dance-Step	19:00 - 20:00 Uhr
Bodyforming	20:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag

Yoga	09:00 - 10:30 Uhr
Rücken intensiv*	17:30 - 18:30 Uhr
Zumba	18:30 - 19:30 Uhr
Functional Fitness	19:30 - 20:30 Uhr

Freitag

Rücken aktiv*	09:00 - 10:00 Uhr
Yoga	17:30 - 19:00 Uhr

* Auch für Reha-Sportler/innen