

- Ausdauer
- Rücken
- Entspannung
- Intensiv
- Beweglichkeit & Kraft
- Funktionstraining*



KURSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 10:00 Funktionelle Gymnastik		8:45 - 9:30 Rückenfit	9:15 - 10:15 Body Tone	9:15 - 10:15 Funktionelle Gymnastik
15:30 - 16:00 Funktionstraining*	10:00 - 11:30 Yoga	9:30 - 10:15 Rückenfit		
16:00 - 16:30 Funktionstraining*	11:30 - 12:00 Entspannung & Stressreduktion		15:00 - 15:30 Funktionstraining*	15:00 - 15:30 Funktionstraining*
16:30 - 17:00 Funktionstraining*	15:30 - 16:00 Funktionstraining*		15:30 - 16:00 Funktionstraining*	
18:00 - 18:30 Bauch Power	18:00 - 19:00 Fat Burner	18:00 - 19:30 Yoga	17:30 - 18:30 Zumba	
18:30 - 19:30 B.B.P	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gymnastik		18:30 - 19:30 B.B.P	17:00 - 18:30 Yoga
19:30 - 20:30 Zumba	20:00 - 20:30 Funktionstraining*		19:30 - 20:30 Wirbelsäulen Gymnastik	

* Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Änderungen auch kurzfristig vorbehalten!

Gültig ab 22. Juni 2016