

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.45 – 10.30 WIRBESÄULEN- TRAINING	09.15 – 10.15 QI GONG & RÜCKEN	09.15 – 10.15 STARKER RÜCKEN	09.15 – 10.15 BODYSTYLING & FLEXIBAR	09.15 – 10.15 WIRBELÄILEN- TRAINING	09.30 -10.30 CORE & FASZIEN	10.00 – 11.00 FUNCTIONAL FITNESS
10.45 – 11.45 BODYSTYLING & FLEXIBAR	10.30 – 11.30 PILATES	10.30 – 12.00 HATHA YOGA	11.00 - 12.30 PILATES MEETS YOGA	10.30 – 12.00 YOGA FLOW	10.45 – 11.45 RÜCKENFITNESS	11.15 – 12.00 CORE INTENSIV
					12.00 – 13.00 LANGHANTEL WORKOUT	12.15 – 13.15 PILATES & FASZIEN
18.00 – 19.00 BODYSTYLING	18.00 – 18.55 FUNCTIONAL FITNESS	18.00 – 18.55 INTERVALL-TRAINING	18.00 – 19.00 WIRBELSÄULEN- TRAINING	18.00 – 19.30 POWER YOGA		
19.15 – 20.15 RÜCKENPOWER	19:00 – 19:55 LANGHANTEL WORKOUT	19.05 – 20.05 BAUCH BEINE PO	19.15 – 20.15 BODYTSYLING			
	20:00 – 20:45 RÜCKENFITNESS	20.15 – 20.45 STRETCH & BLACKROLL				

KURSANMELDUNG: DIE TEILNAHME AN DEN KURSEN IST NUR MIT VORANMELDUNG ÜBER DIE APP MÖGLICH!

BITTE BRINGT EURE EIGENE TRAININGSMATTE MIT.

