

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.45 – 10.30 WIRBELSÄULEN- TRAINING	10.30 – 11.30 BBP	09.15 – 10.15 STARKER RÜCKEN	10:30 – 11:30 BODYSTYLING & FLEXIBAR	09.15 – 10.15 WIRBELSÄULEN- TRAINING	09.30 -10.30 CORE & FASZIEN	10.15 – 11.15 FUNCTIONAL FITNESS
10.45 – 11.45 BODYSTYLING & FLEXIBAR	11:45 – 12:45 PILATES	10.30 – 12.00 HATHA YOGA	11:45 – 12:45 PILATES		10.45 – 11.45 RÜCKENFITNESS	11.30 – 12.15 CORE INTENSIV
					12.00 – 13.00 LANGHANTEL WORKOUT	12.30 – 13.30 PILATES & FASZIEN
	17:45 – 18.40 FUNCTIONAL FITNESS	18.00 – 18.55 INTERVALL-TRAINING	18.00 – 19.00 WIRBELSÄULEN- TRAINING			
	18:55 – 19:45 LANGHANTEL WORKOUT	19.10 – 20.00 BAUCH BEINE PO	19.15 – 20.15 BODYSTYLING			
	20:00 – 20:50 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.

Gültig ab dem 01.08.21

