

MEIN KURSPLAN

MONTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
08:30 - 09:00 RÜCKEN & GELENK RELAX 	
09:15 - 10:00 AROHA	
10:15 - 11:00 GANZKÖRPER-TRAINING	
	
17:00 - 17:45 QI GONG / ENTSPANNUNG	
18:00 - 18:45 RÜCKEN & GELENK RELAX 	
19:00 - 19:55 BODYPUMP	18:45 - 19:45 INDOOR CYCLING

DIENSTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
09:00 - 09:45 RÜCKENSCHULE	
10:00 - 10:45 GELENK-STABILISIERUNG	
11:00 - 11:45 GELENK-STABILISIERUNG	
16:00 - 16:45 DANCETEENS	
17:00 - 17:30 HOOPDANCE EINSTEIGER	16:45 - 17:45 YOGA
17:35 - 18:05 STEPAEROBIC	
18:15 - 18:45 ZUMBA	18:15 - 18:45 RÜCKEN & GELENK RELAX 
19:00 - 19:55 BODYBALANCE	

MITTWOCH

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
08:15 - 08:45 RÜCKEN & GELENK RELAX 	
09:00 - 09:45 RÜCKEN & GELENK RELAX 	
10:00 - 10:45 BECKENBODEN-TRAINING	
11:00 - 11:45 WIRBELSÄULEN-TRAINING	
17:00 - 17:45 RÜCKEN & GELENK RELAX 	
18:00 - 18:45 GELENK-STABILISIERUNG	18:30 - 19:15 WIRBELSÄULEN-TRAINING
19:00 - 19:55 BODYPUMP	

DONNERSTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
08:15 - 08:45 RÜCKEN & GELENK RELAX 	
09:00 - 09:45 HERZKREISLAUF-TRAINING	
10:00 - 10:45 PILATES	10:00 - 10:45 RÜCKENTRAINING
11:00 - 11:30 RÜCKEN & GELENK RELAX 	
16:00 - 16:45 ZUMBA KIDS JUNIOR	
16:45 - 17:30 ZUMBA KIDS	17:00 - 17:45 RÜCKEN & GELENK RELAX 
18:00 - 18:55 BODYBALANCE	
19:15 - 20:15 BODY COMBAT	19:00 - 20:00 INDOORCYCLING MIT DEM TRI-TEAM

FREITAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
09:00 - 09:45 RÜCKEN & GELENK RELAX 	09:00 - 09:45 RÜCKENSCHULE
10:00 - 10:45 QI GONG / ENTSPANNUNG	10:00 - 10:45 INDOORCYCLING
11:00 - 11:45 WIRBELSÄULE	
	
17:00 - 17:45 PILATES	
18:00 - 18:45 CORE & MOBILITY	

MONTAG

FUNCTIONAL KURSRAUM
18:00 - 18:45 KRAFT-AUSDAUER-KURS

DIENSTAG

FUNCTIONAL KURSRAUM
18:15 - 18:45 FUNCTIONAL TRAINING

MITTWOCH

FUNCTIONAL KURSRAUM
16:00 - 16:45 16:50 - 17:35 FITKIDS

DONNERSTAG

FUNCTIONAL KURSRAUM
18:15 - 19:00 FUNCTIONAL TRAINING

SONNTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
11:00 - 11:45 GANZKÖRPER TRAINING	