

# MEIN KURSPLAN

Functional Training



## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

| MONTAG  |   | DIENSTAG                                      |   | MITTWOCH                                      |   | DONNERSTAG                                     |   | FREITAG                                       |  |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--|
| KURSRAUM 1                                    | KURSRAUM 2  | KURSRAUM 1                                    | KURSRAUM 2  | KURSRAUM 1                                    | KURSRAUM 2  | KURSRAUM 1                                     | KURSRAUM 2  | KURSRAUM 1                                    | KURSRAUM 2   |
| 08:15 - 08:45<br><b>BALLANCE</b>              |   | 09:00 - 09:45<br><b>RÜCKENSCHULE</b>          |   | 08:15 - 08:45<br><b>BALLANCE</b>              |   | 08:15 - 08:45<br><b>BALLANCE</b>               |   |   |  |
| 09:00 - 09:45<br><b>AROHA</b>                 |   | 10:00 - 10:45<br><b>GELENK-STABILISIERUNG</b> |   | 09:00 - 09:45<br><b>BALLANCE</b>              |   | 09:00 - 09:45<br><b>HERZKREISLAUF-TRAINING</b> |  | 09:00 - 09:45<br><b>BALLANCE</b>              | 09:15 - 10:00<br><b>RÜCKENSCHULE</b>   |
| 10:15 - 11:00<br><b>GANZKÖRPER-TRAINING</b>   |   | 11:00 - 11:45<br><b>GELENK-STABILISIERUNG</b> |  | 10:00 - 10:45<br><b>BECKENBODEN-TRAINING</b>  |   | 10:00 - 10:45<br><b>PILATES</b>                | 10:00 - 10:45<br><b>RÜCKENTRAINING</b>  | 10:00 - 10:45<br><b>QI GONG / ENTSPANNUNG</b> |  |
|   |  | 16:00 - 16:45<br><b>DANCETEENS</b>            |   | 11:00 - 11:45<br><b>WIRBELSÄULEN-TRAINING</b> |  | 16:00 - 16:45<br><b>ZUMBA KIDS JUNIOR</b>      |   | 16:00 - 16:55<br><b>YOGA BASICS 14-TÄGIG</b>  |  |
| 17:00 - 17:45<br><b>QI GONG / ENTSPANNUNG</b> |   | 17:00 - 17:30<br><b>HOOPDANCE EINSTEIGER</b>  | 17:00 - 18:00<br><b>YOGA</b>  | 17:00 - 17:45<br><b>BALLANCE</b>              |   | 16:45 - 17:30<br><b>ZUMBA KIDS</b>             | 17:00 - 17:45<br><b>BALLANCE</b>  | 17:00 - 17:45<br><b>PILATES</b>               |  |
| 18:00 - 18:30<br><b>BODY COMBAT EXPRESS</b>   | 18:00 - 18:30<br><b>BALLANCE</b>  | 18:15 - 18:45<br><b>BALLANCE</b>              | 18:15 - 18:45<br><b>MAGISCHE SCHEIBEN</b>   | 18:00 - 18:45<br><b>GELENK-STABILISIERUNG</b> | 18:30 - 19:15<br><b>WIRBELSÄULEN-TRAINING</b>                                       | 18:00 - 18:55<br><b>BODYBALANCE</b>            |   | 18:00 - 18:45<br><b>MAXX F</b>                |  |
| 19:00 - 19:55<br><b>BODYPUMP</b>              |   | 19:00 - 19:55<br><b>BODYBALANCE</b>           |   | 19:00 - 19:55<br><b>BODYPUMP</b>              |   | 19:15 - 20:15<br><b>BODY COMBAT</b>            | 19:00 - 19:55<br><b>OUTDOORCYCLING MIT DEM TRI-TEAM</b>                             |   |  |

## MONTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## SONNTAG

| FUNCTIONAL KURSRAUM   |  |
|---|--|
| 18:00 - 18:45<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br><small>OHNE TRAINERBETREUUNG</small> | 19:00 - 20:00<br><b>VITAL BOX CLUB</b> |



| FUNCTIONAL KURSRAUM                              |  |
|--|--|
| 16:00 - 16:45<br>16:45 - 17:30<br><b>FITKIDS</b> | 19:00 - 20:00<br><b>VITAL BOX CLUB</b> |

| FUNCTIONAL KURSRAUM                         |  |
|---|--|
| 18:00 - 18:45<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b> |  |

| KURSRAUM 1                                  | KURSRAUM 2 |
|---|------------|
| 11:00 - 11:45<br><b>GANZKÖRPER TRAINING</b> |            |

\*AB 01.07.2024 KRAFT-AUSDAUER-KURS