

Kursplan



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9:00	9:00 – 9:45 Gymnastik			8:45 – 9:30 Fit von Kopf bis Fuß			
10:00		10:15 – 11:00 Zirkeltraining	9:45 – 10:30 BBP*		10:15 – 11:00 Schulterkurs	10:15 – 11:00 Workout	
11:00							
12:00							
13:00	Hinweise: Um Voranmeldung wird gebeten						
14:00							
15:00							
16:00			* Mai bis Sept. Mi. 18:30 – 19:30 zusätzlich Nordic Walking				
17:00	17:15 – 18:00 Bauch Beine Po						
18:00		17:45 – 18:30 Faszienkurs	18:30–19:15 Rückenfit	17:45 – 18:30 Workout			
19:00							