

Kursplan



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00	9:00 – 9:45 Gymnastik		9:45 – 10:30 BBP*	8:45 – 9:30 Fit von Kopf bis Fuß		
10:00		10:15 – 11:00 Zirkeltraining			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						
17:00	17:15 – 18:00 Bauch Beine Po					
18:00		17:45 – 18:30 Faszienkurs	18:30 – 19:15 Rückenfit	18:30 – 19:30 Nordic Walking		
19:00						