

KURS-PLAN

Montag

Dienstag




Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

<p>10.00-10.55 Uhr Rücken-Fit</p> 	<p>10.30-11.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik</p> 	<p>09.30-10.25 Uhr Pilates</p> 	<p>10.30-12.00 Uhr Good-Back* GK²</p> 	<p>10.00-11.30 Uhr Yoga²</p> 	<p>11.00-12.00 Uhr Fatburner</p> 	<p>11.00-11.45 Uhr BOP</p> 
<p>11.00-11.30 Uhr BMW</p> 		<p>10.30-10.55 Uhr BMW</p> 				<p>12.00-12.45 Uhr Fatburner</p> 
<p>17.15-18.10 Uhr Funktionelles- Figurtraining</p> 	<p>17.30-18.30 Uhr Fitness-Boxen²</p> 	<p>11.00-11.45 Uhr Funktionelles- Figurtraining</p> 	<p>18.15-19.15 Uhr Zumba</p> 	<p>17.00-17.55 Uhr Body-Styling</p> 		<p>Figurtraining </p>
<p>18.15-18.55 Uhr Step Aerobic</p> 	<p>18.00-18.55 Uhr Rücken-Fit</p> 	<p>17.30-18.30 Uhr Step Intervall</p> 	<p>20.00-21.30 Uhr Good-Back* GK²</p> 	<p>18.00-18.25 Uhr BMW</p> 		<p>Abnehmen </p>
<p>19.00-19.40 Uhr Step Fatburner Basic</p> 	<p>19.00-19.55 Uhr Body-Styling</p> 	<p>19.00-19.45 Uhr Maxx-F</p> 		<p>18.30-19.25 Uhr Indoor-Cycling</p> 		<p>Vitalität </p>
<p>19.45-20.45 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik</p> 	<p>20.00-21.00 Uhr Indoor-Cycling</p> 	<p>20.00-21.30 Uhr Yoga²</p> 		<p>18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik²</p> 		<p>Rückentraining </p>
						<p>Muskeltraining </p>
						<p>Ausdauertraining </p>

* Rückenschule mit Förderung der Krankenkasse

² der Kurs findet in Kursraum 2 statt