

Kursplan

Stunde	Mo	Di	Mi	Do	Fr
8.30-9.30	Rücken Fit Neue Rückenschule	*	Pilates (Matte)	*	Body Fit Functional Training
9.45-10.45	Rücken Fit Neue Rückenschule	*	Rücken Fit Neue Rückenschule	*	Cardio Step
11.00-17.00	*	*	*	*	*
16.30-17.30	Pilates (Matte)	Fitness für die Hüfte (16.00 - 17.00)	Walking/ Nordic Walking	*	*
17.45-18.45	Rücken Fit Neue Rückenschule	Cardio Step	Rücken Fit Neue Rückenschule	*	Rücken Fit Neue Rückenschule
19.00-20.00	Rücken Fit Neue Rückenschule	Rücken Fit Neue Rückenschule	Body Fit Functional Training	*	Body Fit Functional Training
20.15-21.15	Body Fit Functional Training	Body Fit Functional Training	Body Fit Functional Training	*	*

Wechselnde Kursthemen auf Anfrage

*Swingvibe, Pilates Gerätetraining (Allegro mit Tower, Chair, Ladder Barrel, Arc, Oov und TRX)

Personal Training nach Vereinbarung