

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 | * | Onlinetraining Rücken Fit (Intensiv) |
| 11.00-17.00 | Personal Training Pilates Gerätetraining | Personal Training Pilates Gerätetraining | Personal Training Pilates Gerätetraining | Personal Training Pilates Gerätetraining | Personal Training Pilates Gerätetraining |
| 16.30-17.30 | Pilates (Matte) | * | * | * | * |
| 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 | Onlinetraining Rücken Fit (Intensiv) | 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