KURSPLAN 2019

FITNESS TREFF
Premiumfitness für Gesundheitsbewusste

STAND: NOVEMBER 2019

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2
09:30					09:30 - 10:00 FASZIEN				09:30 - 10:00 FASZIEN					
10:00	10:00 - 11:00 BODY-STYLING		10:00 - 11:00 WIRBEL-SÄULEN-GYMNASTIK		10:00 - 11:00 BAUCH & RÜCKEN		10:00 - 11:00 BODY-STYLING MIT YOGA & PILATES		10:00 - 11:00 BAUCH & RÜCKEN				10:30 - 11:30 WIRBEL-SÄULEN-GYMNASTIK	10:30 - 11:30 ENERGY-CYCLING
11:00													11:30 - 12:30 YOGA	
15:00											15:00 - 16:00 BBP & MORE			
16:00												16:00 - 17:00 ROCK RADELN		
17:00														
17:30														
18:00						18:00 - 19:00 CYCLING FÜR ALLE	18:00 - 18:30 BAUCH-KILLER							
18:30			18:30 - 19:00 FASZIEN				18:30 - 19:00 TABATA							
19:00	19:00 - 20:00 BODY-STYLING	19:00 - 20:00 CYCLING FÜR ALLE	19:00 - 20:00 YOGA		19:00 - 20:00 LANG-HANTEL-TRAINING	19:00 - 20:00 TSV-CYCLING	19:00 - 20:00 YOGA	19:00 - 20:00 TSV-CYCLING						
19:30											DIE KURSE FINDEN AB 4 TEILNEHMERN STATT			
20:00	20:00 - 21:00 WIRBEL-SÄULEN-GYMNASTIK													