

Kursplan

ab 1. April 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag							
08:00							08:00						
08:30							08:30						
09:00							09:00						
09:30	Indoor Cycling				Functional Fitness	TRX	Functional Fitness	Outdoor Cycling	09:30				
10:00									10:00				
10:30	Zirkel Training	Ganz körper Training	Zirkel Training	Zirkel Training	60+ Fit		Zirkel Training	Mobilität Stabilität**	Lang-hantel Training**	10:30			
11:00								Functional Fitness**	Stretching**	11:00			
11:30		Bewegen und Dehnen			Rücken Fitness	Pilates meets Yoga				11:30			
12:00										12:00			
17:00										17:00			
17:30		TRX	Zirkel Training	Osteoporose Gymnastik				Wirbel-säulen Gymnastik		17:30			
18:00										18:00			
18:30	Lang-hantel Training	Functional Fitness		Ganz körper Training	Indoor Cycling	Wirbel-säulen Gymnastik	Functional Fitness	Outdoor Cycling	Functional Fitness	Wirbel-säulen Gymnastik	Pilates meets Yoga		18:30
19:00												19:00	
19:30	Outdoor Cycling	Wirbel-säulen Gymnastik		Pilates meets Yoga	Lang-hantel Training		Functional Fitness		Rücken Fitness	Lauf treff		19:30	
20:00												20:00	
20:30							Functional Fitness					20:30	
21:00												21:00	

Präventionskurse*
*(nach § 20 SGB V, nicht für Mitglieder)

Bewegung ist Leben!

**jeden 2. Samstag
Siehe Skedflex