

# Kursplan

ab 1. August 2024

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag		
08:00																	08:00
08:30																	08:30
09:00									Functional Fitness		Indoor Cycling		Functional Fitness		Indoor Cycling		09:00
09:30																	09:30
10:00	Zirkel Training			Ganz körper Training			Zirkel Training			60+ Fit			Zirkel Training	Mobilität Stabilität**	Lang-hantel Training	**	10:00
10:30														Functional Fitness**	Stretching**		10:30
11:00				Bewegen und Dehnen			Rücken Fitness			Pilates meets Yoga							11:00
11:30																	11:30
12:00																	12:00
16:00																	16:00
16:30													Yin Yoga				16:30
17:00				Pilates meets Yoga	Zirkel Training		Osteoporose Gymnastik							Wirbel-säulen Gymnastik			17:00
17:30																	17:30
18:00	Lang-hantel Training	Functional Fitness			Ganz körper Training	Indoor Cycling	Wirbel-säulen Gymnastik	Functional Fitness	Indoor Cycling	Functional Fitness				Pilates meets Yoga			18:00
18:30																	18:30
19:00	Indoor Cycling	Wirbel-säulen Gymnastik	Functional Fitness Einsteiger	Pilates meets Yoga	Lang-hantel Training			Functional Fitness		Rücken Fitness	Lauf treff						19:00
19:30																	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