

Kursplan

ab 1. Dezember 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08:00							08:00
08:30							08:30
09:00							09:00
09:30	Rücken TRiX			Functional Fitness	Functional Fitness	Outdoor Cycling	09:30
10:00	Zirkel Training	Ganz körper Training	Zirkel Training	60+ Fit		Zirkel Training	10:00
10:30						Langhantel Training	10:30
11:00		Bewegen und Dehnen		Bewegen und Dehnen	Pilates meets Yoga		11:00
11:30						Functional Fitness	11:30
12:00							12:00
17:00		Rücken TRiX	Zirkel Training		Zirkel Training	Wirbelsäulen Gymnastik	17:00
17:30							17:30
18:00	Rücken Fitness*1	Functional Fitness	Ganz körper Training	Wirbelsäulen Gymnastik	Functional Fitness	Outdoor Cycling	18:00
18:30						Pilates meets Yoga	18:30
19:00	Outdoor Cycling	Wirbelsäulen Gymnastik	Pilates meets Yoga	Rücken Fitness*2	Functional Fitness	Langhantel Training	19:00
19:30					Functional Fitness		19:30
20:00							20:00
20:30				Functional Fitness			20:30
21:00							21:00

Rücken Fitness

*1 Einsteiger
*2 Fortgeschritten

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