

# Kursplan

ab 1. März 2023

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

Rücken Fitness

\*1 Einsteiger  
\*2 Fortgeschritten

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