

Kursplan (Corona)

ab 1. Mai 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag			
08:00							08:00		
08:30							08:30		
09:00							09:00		
09:30	TRX		Zirkel Training	Functional Fitness		Functional Fitness	Zirkel Training	Outdoor Cycling	09:30
10:00									10:00
10:30	Zirkel Training	Ganzkörper Training	Step & Style	60+ Fit		Ganzkörper Training		Langhantel Training	10:30
11:00									11:00
11:30	Yoga	Rücken Fitness*1	Bewegen und Dehnen		Yoga			Functional Fitness	11:30
12:00									12:00
17:00									17:00
17:30	Rücken Fitness*1	TRX	Zirkel Training	Zirkel Training		Wirbelsäulen Gymnastik			17:30
18:00									18:00
18:30	Pilates	Functional Fitness	Bauch Power	Functional Fitness	Wirbelsäulen Gymnastik	Functional Fitness	Outdoor Cycling	Yoga	18:30
19:00									19:00
19:30	Outdoor Cycling	Wirbelsäulen Gymnastik	Langhantel Training		Rücken Fitness*2	Functional Fitness		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)