



Kursplan Fitness-Treff (Stand: 15.09.2022)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|---|--|--|--|--|---------------------------------|
| | | 8.45 - 9.30 Uhr Fitness-Gymnastik Lukas | | | |
| | 9.45 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor | 10.00 - 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor | | 9.45 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor | 10.00 - 10.45 Uhr Rücken-Fit |
| | 10.30 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor | 10.45 - 11.15 Uhr TRX-Training Viktor | | 10.30 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor | |
| | 11.15 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor | | | 11.15 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor | |
| | | | | | |
| | 16.30 - 17.30 Uhr Yoga Karina | 17.00 - 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Liana | | | |
| | 17.45 - 18.45 Uhr Indoor-Cycling Ingo | 17.45 - 18.25 Uhr Intervall-Training Helen | 18.00 - 19.00 Uhr Functional-Training Svenja | 17.00 - 18.00 Uhr Indoor-Cycling Viktor | |
| 18.15 - 19.30 Uhr Body-Toning Helen | | 18.35 - 19.35 Uhr Langhantel-Training Helen | 19.00 - 19.30 Uhr TRX-Training Svenja | 18.15 - 19.15 Uhr Cardio meets Sixpack Marie | |
| 19.40 - 20.40 Uhr Zumba Kirsten | | | 19.30 - 20.30 Uhr Yin-Yoga Katharina | | |



- Melde dich für die Teilnahme online über unser **Kursbuchungsportal** an und bei Nichtteilnahme schnellstmöglich ab
- Bitte bring deine **eigene Matte** mit
- Die Kurse finden ab drei Teilnehmerinnen/ Teilnehmern statt