



## Kursplan Fitness-Treff (Stand: 01.04.2022)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	9.45 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	8.45 - 9.30 Uhr Fitness-Gymnastik Lukas		9.45 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	10.00 - 10.45 Uhr Rücken-Fit
	10.30 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	10.00 - 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor		10.30 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	11.00 – 11.30 Uhr Betreuung Fitnesspark
	11.15 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	10.45 - 11.15 Uhr TRX-Training Viktor		11.15 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	
	11.15 – 11.45 Uhr Betreuung Fitnesspark				
	16.30 - 17.30 Uhr Yoga Karina	17.00 - 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Liana	18.00 – 18.30 Uhr Betreuung Fitnesspark		
	17.45 - 18.45 Uhr Indoor-Cycling Ingo	17.45 - 18.25 Uhr Intervall-Training Helen	18.15 - 19.15 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	19.30 - 20.00 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