



## Kursplan Fitness-Treff (Stand: 01.06.2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
		8.45 - 9.30 Uhr Fitness-Gymnastik			
	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 <b>TRX-Training</b> 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 / Annika	17.45 - 18.15 Uhr <b>TRX-Training</b> Ines		
18.15 - 19.30 Uhr Zirkel-/ Intervall-Training Helen	17.45 - 18.45 Uhr <b>Indoor-Cycling</b> Ingo	18.00 - 18.55 Uhr Body-Toning Helen	18.25 - 19.25 Uhr Functional-Training Ines	17.00 - 18.00 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	
19.40 - 20.40 Uhr Zumba Kirsten		19.00 - 19.30 Uhr Stretching Helen	19.30 - 20.30 Uhr Yin-Yoga Katharina		

- Für die **rot unterlegten** Kurse ist eine Online-Anmeldung erforderlich
- Die Kurse finden ab drei Teilnehmerinnen/ Teilnehmern statt
- Bitte ein großes Handtuch mitbringen

