



Kursplan Fitness-Treff (Stand: 01.01.2022)

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	
		10.45 – 11.15 Uhr TRX-Training 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	18.15 – 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