



Kursplan für Fitness-Treff-Mitglieder

(gültig ab Januar 2019)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:45 – 10:30 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Viktor</i>	8:45 – 9:30 Fitness – Gymnastik <i>Paul</i>		9:45 – 10:30 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Viktor</i>		
	10:30 – 11:15 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Viktor</i>	9:30 – 10:15 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Viktor</i>		10:15 – 10:30 Wassergymnastik im Wellenbecken		10:00 – 10:45 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Liana / Viktor / Karina</i>
18:00 – 18:30 Step-Aerobic für Einsteiger <i>Helen</i>	11:15 – 12:00 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Viktor</i>	10:30 – 11:00 TRX-Training (mit Voranmeldung) <i>Viktor</i>		10:30 – 11:15 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Viktor</i>		
18:30 – 19:30 Langhantel- Training <i>Helen</i>	13:15 – 13:30 Wassergymnastik im Wellenbecken	11:00 – 11:30 TRX-Training (mit Voranmeldung) <i>Viktor</i>		11:15 – 12:00 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Viktor</i>		
18:30 – 19:00 TRX-Training (mit Voranmeldung) <i>Svenja</i>		16:00 – 16:45 Pilates <i>Viktor</i>			14:15 – 14:30 Wassergymnastik im Wellenbecken	14:15 – 14:30 Wassergymnastik im Wellenbecken
19:00 – 19:30 TRX-Training (mit Voranmeldung) <i>Svenja</i>	17:00 – 18:00 Yoga <i>Karina</i>	17:00 – 17:45 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Liana</i>	17:45 – 18:45 Indoor-Cycling <i>Ingo</i>	17:00 – 18:00 Indoor-Cycling <i>Viktor</i>		
19:30 – 20:00 TRX-Training (mit Voranmeldung) <i>Svenja</i>	18:00 – 18:45 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Karina</i>	18:00 – 19:10 Bodytoning <i>Helen</i>	19:00 – 20:00 Body-Fit <i>Svenja</i>	18:00 – 19:00 Intervall <i>Helen</i>		Legende:
						Kraft
						Ausdauer
						Beweglichkeit
						Kraftausdauer
19:35 – 20:35 Zumba <i>Kirsten</i>		19:20 – 20:20 Indoor-Cycling <i>Steffen</i>				

Kurse finden ab drei Teilnehmern statt. Kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor.
Bitte zu den Kursen mitbringen: Handtuch, Trinkflasche und feste Sportschuhe.