



# Kursplan für Fitness-Treff-Mitglieder

(gültig ab Mai 2019)



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

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