



Kursplan für Fitness-Treff-Mitglieder

(gültig ab 20. März 2020)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:45 – 10:30 Wirbelsäulen-gymnastik Viktor	8:45 – 9:30 Fitness – Gymnastik Paul		9:45 – 10:30 Wirbelsäulen-gymnastik Viktor		
18:00 – 18:30 Gelenkschonendes Intervall-Training Helen	10:30 – 11:15 Wirbelsäulen-gymnastik Viktor	9:30 – 10:15 Wirbelsäulen-gymnastik Viktor		10:30 – 11:15 Wirbelsäulen-gymnastik Viktor		10:15 – 11:00 Wirbelsäulen-gymnastik Liana / Viktor / Karina
18:30 – 19:30 Body-Toning Helen	11:15 – 12:00 Wirbelsäulen-gymnastik Viktor	10:30 – 11:00 TRX-Training (mit Voranmeldung) Viktor		11:15 – 12:00 Wirbelsäulen-gymnastik Viktor		
18:30 – 19:00 TRX-Training (mit Voranmeldung) Svenja		11:00 – 11:30 TRX-Training (mit Voranmeldung) Viktor				
19:00 – 19:30 TRX-Training (mit Voranmeldung) Svenja		16:00 – 16:45 Pilates Viktor				
19:30 – 20:00 TRX-Training (mit Voranmeldung) Svenja	17:00 – 18:00 Yoga Karina	17:00 – 17:45 Wirbelsäulen-gymnastik Liana	17:45 – 18:45 Indoor-Cycling Ingo	17:00 – 18:00 Indoor-Cycling Viktor		
19:35 – 20:35 Zumba Kirsten	18:00 – 18:45 Wirbelsäulen-gymnastik Karina	18:00 – 19:10 Langhantel-Training Helen	19:00 – 20:00 Body-Fit Svenja	18:00 – 19:00 Intervall-Training Helen		Legende:
20:35 – 21:05 Dance-Workout Kirsten		19:20 – 20:20 Indoor-Cycling 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.