

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 Indoor Cycling	09:30 - 10:00 TRX-Zirkeltraining	09:30 - 10:30 Vital in den Tag	09:30 - 10:15 Faszien in Bewegung			
			10:15 - 11:00 Body in Balance			
17:30 - 18:30 Intervall & Mobility	17:15 - 18:15 Rückenschule (geschlossener Kurs)	17:00 - 18:45 TRX & Mobility	17:30 - 18:30 Functional-Workout		16:00 - 17:00 Pilates-Bodyforming	
18:45 - 19:30 Rücken Fit	18:30 - 19:30 Workout - Mix	18:00 - 19:00 Bodyforming Workout				
19:30 - 20:00 Faszien in Bewegung		19:15 - 20:45 Yoga (Teilnehmerliste)	19:00 - 20:00 Indoor Cycling			