

KURSPLAN

RAUM	MONTAG	RAUM	DIENSTAG	RAUM	MITTWOCH	RAUM	DONNERSTAG	RAUM	FREITAG	RAUM	SAMSTAG	RAUM	SONNTAG
2	Rückenfit 9.30 60	1	Faszientraining 8.30 30	2	BBP 9.00 60	F	Full Body Functional 9.00 60	2	Bodypump* 9.30 60	2	BBP 9.30 60	2	Bodypump* 10.00 60
1	Yoga 10.35 90	2	Pilates 10.10 60	1	Yoga 10.30 90	3	TRX Adavnced 10.05 45	1	Yoga 10.30 90	1	Pilates 10.30 60	1	Cycling 11.15 60
3	TRX Training 10.40 60	1	Functionaltraining 9.05 60			2	Yogilates 10.30 90	2	CORE-X 10.35 30	2	Bodypump* 10.35 60		
		2	RelaxYoga 11.10 60			3	TRX Beginner 11.30 45						
		1	Cycling 10.10 60										
2	Bodypump* 18.15 60	2	CORE-X 18.10 45	F	Functionaltraining 18.30 60	1	Intervall-Cycling 18.30 60	2	Bodypump* 17.30 60			1	Yoga 18.00 90
1	Cycling 18.20 60	2	Bodypump* 19.00 60	1	Cycling 18.45 60	2	Bodypump* 18.40 60						
1	Yoga 19.30 90	1	Zumba 19.15 60	2	Yoga Intensiv 19.30 90	1	Hatha Yoga 19.45 90						
						3	Zumba 19.30 60						

Änderungen im Kursplan vorbehalten.

Trainingsraum:

1 = Raum 1

2 = Raum 2

3 = Raum 3

T = Trainingsfläche

F = Funktional-Area

Cycling

Kraft

Stabilität

Ausdauer

Körper, Geist & Seele