

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BAUCH-BEINE-PO 30MIN 09.15 – 09.45	FIT IM ALLTAG 08.30 – 09.00 Arena	RADTRAINING 09.15 – 10.00 Kursraum Ost	RÜCKENFITNESS 45MIN 09.00 – 09.45 Kursraum Süd	RÜCKENFITNESS 30MIN 09.30 – 10.00 Kursraum Süd
TRX 10.00 – 10.30 Arena	RÜCKENFITNESS 45MIN 09.15 – 10.00 Kursraum Süd	ARENA STABILITÄT 10.15 – 10.45 Arena	BALLANCE 09.50 – 10.05 Kursraum Süd	TRX 10.15 – 10.45 Arena
RÜCKENFITNESS 30MIN 10.00 – 10.30 Kursraum Süd	HALSWIRBELSÄULE 10.15 – 10.25 Arena	RÜCKENFITNESS 30MIN 16.30 – 17.00 Kursraum Süd	REHASPORT 10.15 – 11.00 Kursraum Süd	RÜCKENFITNESS 45MIN 16.30 – 17.15 Kursraum Süd
BAUCH-BEINE-PO 30MIN 16.30 – 17.00 Kursraum Süd	REHASPORT 10.30 – 11.15 Kursraum Süd	BALLANCE 17.10 – 17.40 Arena	REHASPORT 16.30 – 17.15 Kursraum Süd	BALLANCE 17.20 – 17.35
RADTRAINING 17.15 – 18.00 Kursraum Ost	ARENA STABILITÄT 17.00 – 17.30 Arena	STEP 45MIN 17.15 – 18.00 Kursraum Süd	ARENA CARDIO 17.00 – 17.30 Arena	ZUMBA 17.45 – 18.30 Kursraum Süd
RÜCKENFITNESS 45MIN 17.15 – 18.00 Kursraum Süd	BODYBALANCE 45MIN 17.30 – 18.15 Kursraum Süd 	RADTRAINING 18.15 – 19.00 Kursraum Ost	BAUCH-BEINE-PO 30MIN 17.30 – 17.50 Kursraum Süd	FUNKTIONELLES TRAINING 17.45 – 18.45 Arena
BODYPUMP 18.15 – 19.00 Kursraum Süd 	ZUMBA 18.30 – 19.15 Kursraum Süd	REHASPORT 18.15 – 19.00 Kursraum Süd	RADTRAINING 18.00 – 18.45 Kursraum Süd	
BODYBALANCE 45MIN 19.15 – 20.00 Kursraum Süd 		BODYBALANCE 45MIN 19.15 – 20.00 Kursraum Süd 		

