



Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00-09:45 Uhr Bauch & Rücken		10:00-10:45 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik		10:00-10:30 Uhr Zirkeltraining
09:45-10:30 Uhr Pilates		10:45-11:30 Uhr Yoga		
17:45-18:30 Uhr Intervall Training				16:30-17:15 Uhr Figurtraining
18:45-19:45 Uhr High Intensity Training	18:15-19:00 Uhr Bodystyling	18:00-19:00 Uhr Bewegte Wirbelsäule	18:30 - 19:30 Uhr Hot Iron	17:30-18:30 Uhr Full Body Workout
19:45-20:45 Uhr Faszientraining & Stretching	19:00-19:45 Uhr Step Fatburner	19:00-20:00 Uhr FUNCTIONALFIT® von Johanna Fellner	19:45-20:45 Uhr Zumba	18:30-19:15 Uhr Mobility