



KURSPLAN 20

Freies Training: Keine
Trainerinnen auf der Fläche



Zirkeltraining



Kurs



Reha und Prävention



\$20 Kurs KK

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 – 09:00 Uhr						06:00 – 22:00
09:00 – 09:45 Ganzkörper	09:00 – 09:45 Ganzkörper	09:00 – 09:45 Ganzkörper	09:00 – 09:45 Ganzkörper	09:00 – 09:45 Pilates	09:00 – 09:45 Bauch Beine Arme	
09:50 – 10:35 Balance Training	09:45 – 10:30 Ganzkörper	09:50 – 10:35 Special	09:50 – 10:35 Gesundheitstraining	09:50 – 10:35 Ganzkörper	09:50 – 10:35 Bauch-Beine-Po	
10:40– 11:25 Gesundheitstraining	10:35 – 11:20 Reha-Sport	10:40 – 11:25 Gesundheitstraining	10:45 – 11:30 Reha-Sport	10:40 – 11:10 Beckenboden- gymnastik	10:40 – 11:25 Bauch Beine Arme	
11:30– 12:15 Ganzkörper	11:30 – 12:15 Gesundheitstraining	11:30 – 12:15 Bauch Beine Arme	11:45 – 12:30 Gesundheitstraining	11:15 – 12:00 Ganzkörper	11:30 – 12:15 Zumba	
12:00 – 16:00	12:15 – 16:00	12:00 – 16:00	12:30 – 16:30	12:05 – 12:50 Reha-Sport	12:15 – 22:00	
16:00 – 16:45 Gesundheitstraining	16:00 – 16:45 Bauch Beine Arme	16:00 – 16:45 Gesundheitstraining	16:30 – 17:15 Ganzkörper	12:50 – 22:00		
16:45 – 17:30 Ganzkörper	17:00– 17:45 Gesundheitstraining	16:45 – 17:30 Bauch Beine Arme	17:15 – 18:00 Gesundheitstraining			
17:45 – 18:20 Starke Mitte		17:40 – 18:10 Express Workout	18:15 – 19:00 Pilates			
18:30 – 19:15 Aerobic	18:00 – 18:45 Bauch-Beine-Po	18:15 – 18:50 Starke Mitte	19:15 – 20:00 Gesundheitstraining			
19:30 – 20:15 Gesundheitstraining	19:00 – 19:45 Gesundheitstraining	19:00 – 19:45 Gesundheit Spezial				
20:15 – 22:00	19:45 – 22:00	19:45 – 22:00	20:00 – 22:00			