

Kursplan ab 03. Januar 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00 - 09:45 Koordinations- training		9:30 - 10:30 Pilates			
10:00 - 11:00 JUMP (Trampolin)	09:45 - 10:30 Funktionelles Faszientraining		10:30 - 11:00 Stretch & Relax	10:15 - 11:00 Rückentraining		
				11:00 - 11:45 Funktionelles Faszientraining		
18:30 - 19:30 Latino	17:45 - 18:15 Sound of Silence <small>(Körper)bewusstsein Achtsamkeit & Stressreduktion</small>					
	18:30 - 19:30 Rückengymnastik und Entspannung	18:30 - 19:30 Latino	18:30 - 19:30 JUMP (Trampolin)	17:00 - 18:00 Energy-Balance		
19:40 - 20:40 Iron Fit & Func	19:40 - 20:40 Spinning	19:40 - 20:40 Iron Fit & Func	19:40 - 20:40 CrossFunc & TRX	18:00 - 19:15 Rückentraining		
					Mindestteilnehmer- zahl bei allen Kursen: 4 Personen	NEUE Kurse