

# KURSPLAN FÜR TRAININGSMITGLIEDER



| Montag                                      | Dienstag                                | Mittwoch                                    | Donnerstag                            | Freitag                                                         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Wirbelsäulen-<br>gymnastik<br>09:00 - 09:30 | Stretching/<br>Faszien<br>10:00 - 10:30 | Pilates<br>09:00 - 09:30                    | Funktionsgymnastik<br>09:00 - 09:30   | Wirbelsäulen-<br>gymnastik<br>08:00 - 08:30                     |
|                                             |                                         | Wirbelsäulen-<br>gymnastik<br>09:30 - 10:00 |                                       | Qube<br>09:00 - 09:30                                           |
|                                             |                                         |                                             |                                       |                                                                 |
|                                             |                                         |                                             | Nordic Walking<br>10:00 - 11:00       |                                                                 |
| Hockergymnastik<br>15:00 - 15:30            |                                         |                                             | Hocker-<br>gymnastik<br>15:00 - 15:30 |                                                                 |
| Qube<br>17:00-17:30                         |                                         |                                             |                                       |                                                                 |
| Funktions-<br>gymnastik<br>18:30 - 19:00    | Stretching/<br>Faszien<br>18:30 - 19:00 |                                             |                                       | Aqua-Fit<br>19:00 - 19:45<br>Einlass: 18:45 Uhr<br>(ab Oktober) |
| Stationstraining<br>19:00 - 19:30           |                                         |                                             | Qube<br>19:30 - 20:00                 |                                                                 |
|                                             |                                         |                                             |                                       |                                                                 |

**ÜBER-  
BRÜCKUNGSPLAN  
AB 29.06.20**