

KURSPLAN FÜR TRAININGSMITGLIEDER



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulengymnastik 09:00 - 09:30	Stretching/ Faszien 10:00 - 10:30	Pilates 09:00 - 09:30	Funktionsgymnastik 09:00 - 09:30	Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 08:30
		Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 10:00		Qube 09:00 - 09:30
				Fit im Park 09:00 - 09:45
			Nordic Walking 10:00 - 11:00	Milon -intensiv betreut 10:00 - 11:00
Hockergymnastik 15:00 - 15:30			Hockergymnastik 15:00 - 15:30	
Qube 17:00-17:30				Kinderschwimmen 17:00 - 18:00
Funktionsgymnastik 18:30 - 19:00	Stretching/ Faszien 18:30 - 19:00			Wassergymnastik 18:00 - 19:00
HerzKreislauf- training 19:00 - 19:30			Qube 19:30 - 20:00	Aquajogging 19:00 - 20:00
			Pilates 20:00 - 20:30	