

KURSPLAN FÜR TRAININGSMITGLIEDER



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulen- gymnastik 09:00 - 09:30	Stretching/ Faszien 10:00 - 10:30	Pilates 09:00 - 09:30	Funktionsgymnastik 09:00 - 09:30	Wirbelsäulen- gymnastik 08:00 - 08:30
		Wirbelsäulen- gymnastik 09:30 - 10:00		Qube 09:00 - 09:30
			Hocker- gymnastik 10:30 - 11:00 (September-März)	Fit im Park 09:00 - 09:45 (Mai-September)
			Nordic Walking 10:00 - 11:00	Milon -intensiv betreut 10:00 - 11:00
Hockergymnastik 15:00 - 15:30			Hocker- gymnastik 15:00 - 15:30	
Qube 17:00-17:30				
Funktions- gymnastik 18:30 - 19:00	Stretching/ Faszien 18:30 - 19:00			Wassergymnastik 18:30 - 19:15
HerzKreislauf- training 19:00 - 19:30			Qube 19:30 - 20:00	Aquajogging 19:15 - 20:00
			Pilates 20:00 - 20:30	