

KURSPLAN FÜR TRAININGSMITGLIEDER



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 08:30
Wirbelsäulengymnastik 09:00 - 09:30		Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 10:00	Funktionsgymnastik 09:00 - 09:30	Qube 09:00 - 09:30
	Stretching/ Faszien 10:00 - 10:30		Nordic Walking 10:00 - 11:30	
Hockergymnastik 15:00 - 15:30			Hockergymnastik 15:00 - 15:30	
Qube 17:00-17:30		Pilates 17:30 - 18:00		Aqua-Fit 17:30 - 18:15
Funktionsgymnastik 18:30 - 19:00	Stretching/ Faszien 18:30 - 19:00			Aqua-Fit 18:45 - 19:30
			Qube 19:30 - 20:00	

**Neuer Kursplan ab
Oktober 2021**