

KURSPLAN – GESUNDHEITSTRAINING

	Raum 1		Raum 2			Raum 1		Raum 2			Raum 1		Raum 2		
MONTAG			Pilates 10:00 - 10:55		DIENSTAG			Fit und Stabil 10:00 - 10:55		MITTWOCH			Rückenmobil 9:00 - 9:55		
	Bauch 17:30 - 18:00														
			Bodyshape 18:00 - 18:55						Pilates 18:00 - 18:55					Qi Gong 18:00 - 19:00	Functional Training 18:00 - 18:55
	Cycling 19:00 - 20:00								Selbstbehauptung 19:00 - 20:30		Langhantel 19:00 - 19:55			Tai Chi 19:00 - 20:00	Rücken Aktiv 19:00 - 19:55
											Yoga 20:00 - 21:00				
DONNERSTAG					FREITAG					SAMSTAG					
			Gymnastik 60+ 10:30 - 11:25						Rücken Aktiv 9:00 - 9:55						
	Cycling 18:00 - 19:00		Pilates 18:00 - 19:00												
			Yoga 19:15 - 20:15												

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.