

Kursplan (ab September)

Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
10.15-11.00	Starker Rücken+ Bauch Laura	10.00-10.45	Balance Fit Laura			10.15-11.00	Balance Fit Sigrid	10.30-11.15	Starker Rücken+ Bauch Laura
		11.00-11.45	BBP+Rücken Marina			11.00-11.20	Schulter/Nacken Sigrid	11.15-11.30	Stretching Laura
				17.00-17.45	Langhantel- Workout Laura				
17.30-18.15	Pilates Birte	17.15-18.00	Hatha Yoga Birte	17.45-18.15	Bauch, Beine, Po Laura	17.30-18.15	Crossfit Tom		
18.30-19.15	Indoorcycling Birte	18.15-19.00	Starker Rücken+ Bauch Laura	18.30-19.15	Indoorcycling Birte	18.30-19.00	Bauch Intensiv Sabrina		

Freitags:13.00 Uhr - Sonntag 18.00 Uhr

Circletraining „10Min. Intensiv Bauch“

im Kursraum

mit Bildanleitung oder/und Trainer fragen ;)

Bitte beachten:

Bitte den Abstand im Kursraum halten und nach dem Kurs den Platz gründlich desinfizieren

Anmeldung für einen Kurs erst am gewünschten Kurstag möglich

Teilnehmerzahl 2 bis höchstens 12 Personen (bei Indoorcycling 10)

Bei Krankheit oder Urlaub bitten wir um Verständnis, wenn Kurse ausfallen

