



Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Functional Area	Kursraum	Functional Area	Kursraum	Functional Area	Kursraum	Functional Area	Kursraum	Functional Area	Kursraum
	9:00 - 10:00 Rehasport (geschlossener Kurs)		8:30 - 9:30 Fit in den Tag						
			9:45 - 10:45 Bodyfit (mit Baby)						
15:30 - 16:20 ACTIVE-Kids				15:45 - 16:35 ACTIVE-Kids		16:00 - 17:00 60 +			15:45 - 16:45 Bodyfit
			17:00 - 18:00 Rückenfit			17:15 - 18:15 Functional Zirkel			17:00 - 18:00 Move -Stretch - Relax
			18:15 - 19:15 Bodyfit			18:30 - 19:30 Mobility	18:00 - 19:00 Hatha-Yoga	18:15 - 19:30 Kettlebell/Mobility Workout	
19:15 - 20:15 Functional Zirkel		19:30 - 20:30 Functional Intervall		19:15 - 20:15 Functional Zirkel			19:15 - 20:15 Hatha-Yoga (geschlossener Kurs)		

Der Kursplan ist ab dem 02.05.2023 gültig. Änderungen sind vorbehalten. Kurse können nur nach vorheriger Anmeldung besucht werden.