

Kursplan 01.12.2023-29.12.2023 ab dem 01.01.2024 entfallen alle Kurse.

Montag Trainingsfläche: 9:00 – 13:00 & 16:00 – 20:00	Dienstag Trainingsfläche: 9:00 – 13:00 & 16:00 – 20:00	Mittwoch Trainingsfläche: 9:00 – 13:00 & 16:00 – 20:00	Donnerstag Trainingsfläche: 9:00 – 13:00 & 16:00 – 20:00	Freitag Trainingsfläche: 9:00 – 13:00	Samstag Trainingsfläche: 10:00 – 14:00
09:30- 10:30 Bodystyling mit Kleingeräten	09:30-10:30 Rücken & Stabilisation	09:30 – 10:30 Pilates	09:30 – 10:30 Seniorenfit	09:30-10:30 Bodystyling mit Kleingeräten	
10:40-11:40 Rückenfit		10:30-11:15 Rehasport			
					Sonntag Trainingsfläche: 10:00 – 14:00
16:00- 17:00 Lungensport Ute				16:00-17:00 <u>Lungensport</u> Ute	11:00-12:00 Body Circle Level II (Ganzkörper)
18:00 – 19:15 Yoga Kraft und Beweglichkeit			17:30-18:15 Rehasport		
		18:30-19:30 Bodyworkout	18:45 – 19:45 Gerätefit auf der Trainingsfläche		
		19:30-20:00 Bauch			

Level I Rücken, Bauch und Mobilisation **Level II** Funktionelles Training, Kraft, Ausdauer und Stabilisation