

Wochenenden

KURSPLAN

Datum	Kurs	Zeit	Trainer
Samstag, 07.09.2024	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Sarah
	Functional Training	11:15-12:15	Sarah
Sonntag, 08.09.2024	Body Complete	10:00- 11:00	Sabine
Samstag, 14.09.2024	Aqua-Rücken	10:00- 10:45	Sabine
	Bauch Beine Po	11:15- 12:15	Sabine
Sonntag, 15.09.2024	Fit in Form	10:00- 11:00	Petra
Samstag, 21.09.2024	Aqua Rücken	10:00- 10:45	Katja
	Rücken in Bewegung	11:15- 12:15	Katja
Sonntag, 22.09.2024	Body Complete	10:00- 11:00	Sabine
Samstag, 28.09.2024	entfällt	entfällt	entfällt
	entfällt	entfällt	entfällt
Sonntag, 29.09.2024	Langhantel für Anfänger	10:00- 11:00	Martina

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Vormittag		
	09:00-09:45 Aqua-Rücken		09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi	09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi
	14:00-14:45 Aqua-Rücken			
		Nachmittag		
18:30-19:15 Aqua-Jogging Wellenbecken	18:15-19:00 Aqua-Rücken mit Lars	17:00-17:45 Aqua-Rücken	18:00-18:45 Aqua-Rücken	20:00-20:45 Aqua-Fit für Schwangere 
19:30-20:15 Aqua-Rücken mit Sabine	19:00-19:45 Aqua-Rücken mit Lars	18:00-18:45 Aqua-Rücken	19:00-19:45 Aqua-Rücken	
20:15-21.00 Aqua-Rücken mit Sabine	20:00-20:45 Aqua-Rücken mit Sabine	20:00-20:45 Aqua-Fitness mit Lars Wellenbecken	20:00-20:45 Aqua-Rücken	

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag				
09:00-09:45 Rücken-Fit mit Sabine	09:00-10:00 Pilates mit Adela		09:00-10:00 ChiGong&Walk mit Andrea 	09:00-10:00 Body Complete
10:00-10:45 Kräftigungsgymnastik mit Sabine	10:15-11:15 Yoga & Walk mit Andrea 	10:00-11:00 Rücken in Bewegung	09:00-10:00 Pilates mit Adela	
			10:15-11:15 Pilates mit Adela	
Nachmittag				
18:00-19:00 Korce®	15:45-16:45 Starker Rücken	17:00-18:00 YinYangWaves mit Andrea	17:00-18:15 Yoga mit Andrea	
19:00-20:00 Spinning	17:00-18:00 Rücken in Bewegung	18:15-19:30 Intervallfit	18:00-19:00 Spinning	
			18:15-19:15 Fit in Form mit Petra	

 = Outdoor-Kurse, bitte Outdoorbekleidung mitbringen!

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.

Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.