

Kursplan

gültig ab 20. Juli 2020

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

09.30-10.20
Seniorentaining
(Alexander)

12.00-12.15
Core-Workout
(Alexander)

18.30-19.20
Pilates
(Lucas)

19.30-20.20
Yoga
(Lucas)

20.30-21.20
Yoga
(Lucas)

12.30-12.45
Core-Workout
(Alexander)

18.30-19.20
Bodytoning
(Alexander)

19.30-19.55
Faszienrollen
(Alexander)

Kräftigung

07.00-07.30
**High Intensity
Ganzkörpertraining**
(Kata)

07.35-08.00
Faszienrollen
(Kata)

18.45-19.15
**Zirkeltraining
Bauch, Beine, Po**
(Marco)

19.30-20.00
TRX
(Marco)

09.00-09.45
Dynamic Stretch
(Kata)

10.00-10.30
**Beckenboden-
training**
(Kata)

18.30-19.20
Pilates
(Lucas)

19.30-20.20
Yoga
(Lucas)

Stretch & Relax

12.30-13.00
TRX
(Alexander)

Tiefenmuskulatur

9.30-10.20
Pilates
(Lucas)

10.30-11.20
Yoga
(Lucas)

11.30-12.20
Yoga
(Lucas)

15.00-15.30
TRX
(Lucas)

09.30-10.20
Yoga
(Lucas)

10.30-11.20
Yoga
(Lucas)

11.30-12.20
Yoga
(Lucas)