







GRUPPEN-KURSPLAN

MONTAG 4.10.2021	DIENSTAG 5.10.2021	MITTWOCH 6.10.2021	DONNERSTAG 7.10.2021	FREITAG 8.10.2021	SAMSTAG 9.10.2021	SONNTAG
09:30 – 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po Marie A		09:30 – 10:00 Uhr Pilates Lidia A	10:00 – 10:30 Uhr Faszien-Trigger Marie A	09:30 – 10:00 Uhr Full-Body-Workout Lidia A		
10:00 – 10:30 Uhr Rücken-Fitness Marie A	10:30 – 11:30 Uhr Body & Mind Jeannette A	10:00 – 10:30 Uhr Stretch & Relax Lidia A	10:30 – 11:30 Uhr Stretch & Relax Marie A	10:00 – 11:00 Uhr Intervalltraining Lidia A		12:00 – 13:00 Uhr SUMBA Marie 14-tägig A
10:45 – 11:30 Uhr Reha-Sport Marie A			16:30 – 17:15 Uhr Reha-Sport Marie A			
			17:15 – 18:00 Uhr Reha-Sport Marie A		18:15 – 19:15 Uhr SUMBA Marie A	
18:00 – 18:45 Uhr Reha-Sport Marie A	18:00 – 18:30 Uhr Full-Body-Workout Marie A		18:30 – 20:15 Uhr pump Lidia A			
19:00 – 19:45 Uhr Reha-Sport Marie A	18:30 – 18:45 Uhr Tabata Sixpack Marie A		20:15 – 20:45 Uhr Faszien-Trigger Lidia A			
20:00 – 20:30 Uhr Bauch-Beine-Po Lidia A	18:45 – 19:15 Uhr Stretch & Relax Marie A	19:00 – 20:00 Uhr SUMBA Lidia A				
20:30 – 20:45 Uhr Tabata-Sixpack Lidia A						

A = Alle (auch Untrainierte)
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene