



Functional Fitness - Gesundheitskurse - Personaltraining

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 Functional Zirkel							8:45 - 09:45 Pilates
	10:15 - 11:15 Rehasport (geschlossener Kurs)		9:45 - 10:35 Bodyfit (mit Baby)						
			10:50 - 11:40 Bodyfit (mit Baby)						
									15:45 - 16:45 Bodyfit
			17:00 - 18:00 Rückenfit			17:15 - 18:15 Functional Zirkel			17:00 - 18:00 Move -Stretch - Relax
18:30 – 19:30 Functional Zirkel	17.30- 18.30 ProRücken® (Präventionskurs)		18:15 - 19:15 Bodyfit		17.15 - 18.15 Onko Rehasport (geschlossener Kurs)	18:30 - 19:30 Mobility	17:45 - 18:45 Zumba ®		
19:45 – 20:45 Functional Zirkel	18.30- 19.30 ProRücken® (Präventionskurs)	19:30 - 20:30 Functional Intervall		19:15 - 20:15 Functional Zirkel	18:30 - 19:30 Dynamic Stretching		19:15 - 20:15 Hatha-Yoga (Präventions kurs)	19:45 - 20:45 Functional Zirkel	

Der Kursplan ist ab dem 05.11.2024 gültig. Änderungen sind vorbehalten. Kurse können nur nach vorheriger Anmeldung besucht werden.
Aktuelle Kurszeiten und Buchungen sind über Fitogram einsehbar!