


# KURSPLAN








 = Ziel: Gewichts-  
reduktion

 = Ziel: Ausdauer

 = Ziel: Muskelaufbau

Plan gültig ab 01.05.2018

(Änderungen vorbehalten)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>9:00-10:00  RÜCKEN &amp; RELAX</p> <p>10:00-11:00    KONDITIONS- GYMNASTIK</p> <p>11:15-12:00 REHA-Sport I</p> <p>18:00-18:30  BAUCHKILLER</p> <p>18:30-19:00   TRX-SUSPENSION Basic</p> <p>19:00-20:00   INDOOR-CYCLING</p>	<p>9:15-10:00   ZIRKEL Trainingsfläche</p> <p>18:00-19:00  RÜCKEN &amp; RELAX</p> <p>19:00-19:45   FASZIENTRAINING/ REHA-Sport I-II</p> <p>20:00-20:45   REHA-Sport I</p>	<p>9:00-10:00  PILATES</p> <p>10:00-11:00   INDOOR-CYCLING</p> <p>18:00-18:45   TRX-SUSPENSION/ REHA-Sport II-III</p> <p>18:45-19:30   T'BO/REHA-Sport II-III</p> <p>19:40-20:40   INDOOR-CYCLING</p> <p>Fortgeschrittene - Anfänger sind Willkommen!</p>	<p>9:15-10:00   ZIRKEL Trainingsfläche</p> <p>9:30-11:00   NORDIC- WALKING <i>Out-Door</i></p> <p>18:00-19:00  FASZIEN-PILATES</p> <p>19:00-19:45    STEP AEROBIC</p> <p>20:00-20:45 REHA-Sport I</p>	<p>9:15-10:15   INDOOR-CYCLING</p> <p>10:30-11:15 REHA-Sport I</p> <p>11:15-12:00 REHA-Sport I</p> <p>16:30-18:00   NORDIC- WALKING <i>Out-Door</i></p> <p>18:00-19:00   BODY-WORKOUT</p> <p>19:00-20:00   YOGA Pause 01.05. bis 30.09.2018</p>	<p><b>Sonntag</b></p> <p>10:30-11:30 Uhr HIT Zirkel   <b>NEU!</b> Seit 21.04.18</p>