


































KURSPLAN

 = Ziel: Gewichtsreduktion

 = Ziel: Ausdauer

 = Ziel: Muskelaufbau

Plan gültig ab 01.07.2020
(Änderungen vorbehalten)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>9:00-10:00  RÜCKEN & RELAX</p> <p>10:00-11:00    KONDITIONSGYMNASTIK</p> <p>11:15-12:00 REHA-Sport I</p> <p>17:45-18:30  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 & RELAX</p> <p>19:00-19:45   FASZIENTRAINING/ REHA-Sport I-II</p>	<p>9:00-10:00  PILATES</p> <p>10:00-11:00   INDOOR-CYCLING</p> <p>18:15-19:15 TRX/Functionaltraining  </p> <p>19:30-20:15 REHA-Sport I</p>	<p>9:15-10:00   ZIRKEL Trainingsfläche</p> <p>9:00-10:30   NORDIC-WALKING <i>Out-Door</i></p> <p>11:00-11:45 REHA-Sport 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>10:30-11:15 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</p>	<p>Sonntag</p>