

# KURSP LAN

● = Ziel: Entspannung

● = Ziel: Ausdauer

● = Ziel: Muskelaufbau

Plan gültig ab 20.07.2021

(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>18:00-19:00 ● BAUCHKILLER TRX-SUSPENSION</p> <p>19:00-20:00 ● INDOOR-CYCLING</p>	<p>9:15-10:00 ● ZIRKEL Trainingsfläche</p> <p>18:00-19:00 ●● PILATES</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>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>19:15-20:00 REHA-Sport I</p>	<p>16:30-18:00 ● NORDIC- WALKING <i>Out-Door</i></p> <p>17:45-18:45 ● BODY-WORKOUT FUNCTIONAL-TRAINING</p> <p>19:00-20:00 ●● YOGA</p>	<p><b>Sonntag</b></p>