

mein Kursplan ab 01.08.2021



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
08.15 - 08.45 BALLANCE				08.15 - 09.00 BALLANCE		08.15 - 08.45 BALLANCE			
09.00 - 09.45 AROMA		09.00 - 09.45 RÜCKENSCHULE					09.00 - 09.45 BEWEGLICHKEIT*	09.00 - 09.45 BALLANCE	09.15 - 10.45 RÜCKENSCHULE
10.15 - 11.00 GANZKÖRPER TRAINING		10.00 - 10.45 GELENK- STABILISIERUNG		11.00 - 11.45 WIRBELSÄULE		10.00 - 10.45 PILATES		10.00 - 10.55 BODYBALANCE	
	17.00 - 17.45 FUNCTIONAL TRAINING*	17.00 - 17.30 HOOPDANCE		15.30 - 16.15 FIT KIDS		16.00 - 16.45 ZUMBA KIDS JR.			
17.00 - 17.45 QI GONG / ENTSPANNUNG		17.35 - 18.05 HOOPDANCE	17.30 - 18.15 BALLANCE		17.15 - 17.45 BALLANCE	16.45 - 17.30 ZUMBA KIDS	17.00 - 17.45 FUNCTIONAL TRAINING*	17.00 - 17.45 PILATES	
18.00 - 18.45 GANZKÖRPER- TRAINING		18.15 - 18.45 MAGISCHE SCHEIBEN		18.00 - 18.45 GELENK- STABILISIERUNG	18.30 - 19.15 WIRBELSÄULE	18.00 - 18.55 BODYBALANCE	17.45 - 18.30 ZUMBA TEENS	18.00 - 18.45 ZUMBA	
19.00 - 19.55 BODYPUMP		19.00 - 19.55 BODYBALANCE		19.00 - 19.55 BODYPUMP		19.15 - 20.10 BODYCOMBAT		19.00 - 19.55 BODYPUMP	
								SAMSTAG	
								Kursraum 1	

*FUNCTIONAL TRAINING UND BEWEGLICHKEIT FINDEN IM FT-RAUM STATT.

11.00 - 11.45
GANZKÖRPERTRAINING
(ab 18.09.2021)