

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 - 10.30 Body-Mix K1		09.15 - 10.00 Rücken & Relax K1		09.30 - 10.30 Shape Your Body K1
09.30 - 10.15 Schmerzfrei-Kurs K2	10.30 - 11.30 Zumba Gold K1	10.15 - 11.00 Rücken & Relax K2	10.00 - 11.00 Wellness-Mix K2	09.30 - 10.15 Schmerzfrei-Kurs K2
10.40 - 11.40 Body-Feeling K1		11.00 - 12.00 Yoga K1		10.40 - 11.40 Rücken Fit K1
		16.00 - 17.00 Wirbelsäulengymnastik K2		
	16.15 - 17.15 Pilates K1	17.00 - 18.00 Hot Iron K1	17.30 - 18.15 Entspannungs-Training K1	
17.15 - 18.15 BBP K1	17.30 - 18.30 Rücken & Relax K1	17.30 - 18.15 Schmerzfrei-Kurs K2		
18.30 - 20.00 Yoga K1		18.15 - 19.15 Zumba K1		

Legende

K1 - Kursraum 1

K2 - Kursraum 2

INFORMATIONEN ZUM TRAINING

Für ein sicheres und effizientes Training

1. Versuche bitte rechtzeitig zum Kursbeginn im Kursraum zu sein, damit Du von der Erwärmung bis zum Stretching dabei bist und verlasse den Kursraum erst, wenn der Kurs zu Ende ist.
2. Teile bitte dem Kursleiter mit, wenn Du aufgrund von Verletzungen, Erkrankungen, Schwangerschaft Einschränkungen hast.
3. Der Kurs wird ab drei Teilnehmern durchgeführt.
4. Bitte Handtuch und Getränke mitnehmen.