

# FITNESSKURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 09:45 Mobilität					09:00 – 10:00 Ganzkörper- High Impact Profis/ Fortgeschrittene
16:15 – 17:00 Bauch-Beine-Po Einsteiger	16:30 – 17:15 Tabata		16:55 – 17:55 Functional power (Kleingruppe)*	14:30 – 15:15 Mobilität	
17:15 – 18:00 Bauch-Beine-Po Fortgeschrittene	17:45 – 18:45 Jumping (Kleingruppe )*		19:00 – 19:45 Tabata		
18:15 – 19:15 Jumping (Kleingruppe)*	19:00 – 20:00 Functional fit (Kleingruppe Männer)*		19:00 – 20:00 Functional power (Kleingruppe Männer)*		

Stand: ab September 2020

\* Nur auf  
Voranmeldung