

Unser Kursplan



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 09:45 RÜCKENFIT			09:00 - 09:45 REHA	09:00 - 09:45 RÜCKENFIT
		10:30 - 11:15 RÜCKENFIT (NUR FÜR KRANKENKASSEN)		10:00 - 10:45 YOGA
14:30 - 15:00 BAUCH INTENSIV				15:00 - 15:30 BODY BURN
	17:00 - 17:45 KRAFT-AUSDAUER (NUR FÜR KRANKENKASSEN)			
18:00 - 18:45 YONI-YOGA	18:00 - 18:45 JUMP	18:00 - 19:00 BODY-COMPLETE	18:00 - 18:45 RÜCKENFIT	
19:00 - 19:45 POLE-FITNESS	19:00 - 19:45 LANGHANTEL POWER	19:15 - 19:45 UPPER BODY	19:00 - 19:30 UPPER BODY	

Ausdauer
 Muskelaufbau
 Entspannung