

KURSPLAN

gültig ab 1.6.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa / So
<p>9:00 - 10:00 Crossfit Over</p> <p>1 2 ● ● ●</p>	<p>9:00 - 10:00 Reha Core Fit / Geräte</p> <p>2 ● ●</p>		<p>9:00 - 10:00 Reha Core Fit / Rücken</p> <p>1 2 ●</p>	<p>9:00 - 10:00 BOP</p> <p>1 2 3 ● ● ●</p>	
<p>10:00 - 11:00 Reha Core Fit / Rücken</p> <p>1 2 ●</p>	<p>10:00 - 11:00 Reha Core Fit / Bodystyling</p> <p>1 2 ●</p>	<p>10:00 - 11:00 Reha Core Fit / Rücken</p> <p>1 2 ●</p>	<p>10:00 - 11:00 Reha Core Fit / Geräte</p> <p>1 2 ●</p>	<p>10:00 - 11:00 Rückenfit</p> <p>1 ●</p>	
<p>11:00 - 12:00 Hatha Yoga</p> <p>1 ● ● ● ●</p>					<p>Weekend Spezial <i>Inhalt siehe Aushang</i></p>
		<p>17:30 - 18:30 Jumping</p> <p>1 ● ● ● ●</p>		<p>17:10 - 18:10 Jumping</p> <p>1 2 3 ● ● ●</p>	
<p>18:20 - 19:20 Bodystyle - Tabata</p> <p>1 2 3 ● ● ●</p>	<p>18:00 - 19:00 PowerPump</p> <p>2 3 ● ● ● ●</p>	<p>18:40 - 19:40 STRONG by Zumba</p> <p>1 2 3 ● ● ● ●</p>	<p>18:00 - 19:00 Cycling <i>in Planung</i></p> <p>1 2 3 ● ● ●</p>		
<p>19:30 - 20:30 Zumba Step</p> <p>1 2 ● ● ● ●</p>	<p>19:00 - 20:00 Rückenfit / Gerätezirkel</p> <p>1 2 ●</p>		<p>19:00 - 20:00 Kettlebell meets Athletic</p> <p>1 2 3 ● ● ●</p>		
	<p>20:00 - 21:50 Wing Chun Selbstverteidigung</p>				

- Kursausrichtung**
- Muskelkräftigung
 - Muskelaufbau
 - Abnehmen
 - Kondition
 - Gesundheitskurs (Reha)
 - Beweglichkeit
 - Faszientraining
 - Koordination
- Level**
- 1** Anfänger
 - 2** Fortgeschrittene
 - 3** hoher Anspruch auch für Fortgeschrittene