

KURSPLAN

gültig ab 1.9.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa / So
9:00 - 10:00 Crossfit Over Frank/Ralf 1 2 ● ● ●	9:00 - 10:00 Reha Core Fit / Geräte Freies Training ● ●		9:00 - 10:00 Crossfit Over Conny 1 2 ● ● ●	9:00 - 10:00 BOP Sabine 1 2 3 ● ● ●	
10:00 - 11:00 Reha Core Fit / Rücken Frank ●	10:00 - 11:00 Reha Core Fit / Geräte Frank ●	10:00 - 11:00 Rückenfit / Gerätezirkel 1 2 ●	10:00 - 11:00 Reha Core Fit / Rücken Conny ●	10:00 - 11:00 Rückenfit Sabine ●	
					Weekend Spezial <i>Inhalt siehe Aushang</i>
	17:00 - 18:00 PowerPump Anfänger Kirsten 1 ● ● ● ●	17:30 - 18:00 Jumping Einsteiger Diana 1 ● ● ● ●	17:00 - 18:00 Jumping Diana 1 2 ●	17:10 - 18:10 Jumping Diana 1 2 3 ● ● ●	
18:20 - 19:20 Bodystyle - Tabata Kirsten 1 2 3 ● ● ●	18:00 - 19:00 PowerPump Kirsten 2 3 ● ● ● ●	18:20 - 19:20 Strong Tamara 1 2 3 ● ● ● ●	18:00 - 19:00 Yoga Petra ● ●	18:20 - 19:50 Cycling/Bodyforming Frank 1 2 3 ● ● ●	
19:30 - 20:30 Zumba Step Kathrin 1 2 ● ● ● ●	19:15 - 20:15 Rückenfit / Gerätezirkel 1 2 ●		19:00 - 20:00 Kettlebell meets Athletic Kirsten ● ● ●		
	20:00 - 21:50 Wing Chun Selbstverteidigung				

Kursausrichtung

- Muskelkräftigung
- Muskelaufbau
- Abnehmen
- Kondition
- Gesundheitskurs (Reha)
- Beweglichkeit
- Faszientraining
- Koordination

Level

- 1** Anfänger
- 2** Fortgeschrittene
- 3** hoher Anspruch auch für Fortgeschrittene