K U R S P L A N

= Ziel: Entspannung = Ziel: Ausdauer = Ziel: Muskelaufbau

Plan gültig ab 01.05.2023

(Änderungen vorbehalten)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:00 RÜCKEN & RELAX	9:15-10:00 ZIRKEL Trainingsfläche	9:00-10:00 PILATES	9:15-10:00 ZIRKEL Trainingsfläche 9:00-10:30 NORDIC-WALKING Out-Door	09:15-10:15 INDOOR-CYCLING	
10:00-11:00 KONDITIONS-GYMNASTIK		10:00-10:45 REHA-Sport I			
11:15-12:00 REHA-Sport I				16:30-18:00 NORDIC-WALKING Out-Door	**Sonntag**
				17:45-18:45 BODY-WORKOUT	
18:00-19:00 INDOOR-CYCLING	18:00-19:00 RÜCKEN & RELAX		18:00-19:00 FASZIEN-PILATES	FUNCTIONAL-TRAINING	
	19:00-19:45 FASZIENTRAINING/ REHA-Sport I		19:15-20:00 REHA-Sport I	19:00-20:00 YOGA	