



Kursplan indoor/outdoor ab 27.07.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45-09:45 Rücken-Fit Dachterrasse	09:00-10:00 Pilates Dachterrasse	08:45-09:45 Body Complete 	09:00-10:00 ChiGong Dachterrasse			
10:00-11:00 Kräftigungs-Gymnastik Dachterrasse	10:15-11:15 Yoga & Walk	10:00-11:00 Rücken in Bewegung 	10:00-11:00 Pilates Dachterrasse	11:00-12:00 Body Complete		
	17:00-18:00 Rücken in Bewegung 	17:00-18:00 TriloChi® 	17:00-18:00 Yoga Dachterrasse Kurbereich	17:00-18:15 Intervallfit 		
18:00-19:00 Hot Iron 	18:15-19:30 Yoga 	18:15-19:30 Intervallfit 	18:15-19:15 TriloChi® 	Bitte eine eigene Matte – feste Schuhe – outdoor geeignete Kleidung mitbringen.		
19:00-20:00 Spinning 						



Der Kurs findet indoor ab 3 bis max 12 Teilnehmern statt



Bei schönem Wetter findet der Kurs outdoor ab 3 bis max 12 Teilnehmern statt – bei Regen wird der Kurs nach drinnen verlegt



Der Kurs findet auf jeden Fall outdoor ab 3 bis max 12 Teilnehmern statt

**Anmeldung bzw. Fragen
richten Sie bitte an das
Fitness-Team:
04721/404-505**