

GROUP FITNESS PLAN – KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
G'sund & Fit NEU! 09:00 – 10:00 Elke		Wohlfühl für Rücken, Nacken & Schultern 09:00 - 10:00 Elke			Wohlfühl für Rücken, Nacken & Schultern 09:00 - 10:00 Stefan	
		JUMPING Fitness Easy 10:15 – 11:15 Stefan		JUMPING Fitness Easy 10:00 – 11:00 Christoph	JUMPING Fitness 10:15 - 11:15 Stefan	Kraft- & Ausdauerzirkel 10:15 - 11:15 Samy & Stefan
JUMPING Fitness Easy 16:15 - 17:15 Christoph	JUMPING Fitness 16:15 - 17:15 Christoph	JUMPING Fitness Kids 16:00 - 16:45 Michi	JUMPING Fitness Easy 16:30 - 17:30 Marco	JUMPING Fitness 14:30 – 15:30 Marco		
Kraft- & Ausdauerzirkel 17:30 - 18:30 Marco	Pilates 17:30 - 18:30 Johanna	Fascial Fit & Stretch 17:00 – 18:00 Marco	JUMPING Fitness 17:45 - 18:45 Samy			JUMPING Fitness 17:00 - 18:00 Petra
JUMPING Fitness 18:45 - 19:45 Susi	JUMPING Fitness 18:45 - 19:45 Andrea	JUMPING Fitness 18:15 - 19:15 Marco	Wohlfühl für Rücken, Nacken & Schultern 19:00 - 20:00 Christoph			
JUMPING Fitness 20:00 - 21:00 Stefan	Kraft- & Ausdauerzirkel 20:00 - 21:00 Marco	JUMPING Fitness 19:30 - 20:30 Natalie	JUMPING Fitness 20:15 - 21:15 Christoph			

GROUP FITNESS PLAN – KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				Yin Yoga 08:45 - 09:45 Christoph		
		Bauch, Beine, Po Easy 15:45 - 16:45 Andrea		Sexy Body 14:30 – 15:30 Elke		
Pilates 17:30 - 18:30 Christoph	Yin Yoga 17:30 - 18:30 Christoph	Bauch, Beine, Po 17:00 - 18:00 Susi	Bauch, Beine, Po 17:45 - 18:45 Andrea			
Bauch, Beine, Po Langhantel 19:00 - 20:00 Natalie	Bauch, Beine, Po Spezial 18:45 - 19:45 Marco	H.I.I.T & Stretch 18:15 – 19:15 Christoph	H.I.I.T & Stretch 19:00 - 20:00 Susi			
		M.A.X 19:30 – 20:30 Christoph				

Group Fitness Plan ab: Do., 17.11.2022

Group Fitness – Gruppentraining wie du es noch nie erlebt hast!

Nach 7 Wochen fühlst du dich besser,
nach 14 Wochen schaust du besser aus

& nach 21 Wochen hast du einen NEUEN Körper!

