

UNSER GROUP FITNESS PLAN (gültig ab Jänner 2019)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<i>Jugendland Kreativraum</i>	<i>Jugendland Kreativraum</i>	<i>Jugendland Kreativraum</i>	<i>Jugendland Seminarraum</i>	<i>Jugendland Kreativraum</i>	<i>Jugendland Kreativraum</i>	<i>Jugendland Kreativraum</i>	<i>Jugendland Kreativraum</i>
Pilates & Mentaltraining 09:00 - 10:00 Elke		Wohlgefühl für Rücken, Nacken & Schultern 09:00 - 10:00 Elke			Yin Yoga 08:45 - 09:45 Elke	Body-Workout mit dem Schwingstab 09:00 - 10:00 Elke & Christoph	
					JUMPING Fitness - Easy 10:00 – 11:00 Elke	JUMPING Fitness 10:15 - 11:15 Elke & Christoph	Kraft- & Ausdauerzirkel 10:15 - 11:15 Andi
JUMPING Fitness - Easy 16:15 - 17:15 Petra	JUMPING Fitness 16:15 - 17:15 Elke	JUMPING Fitness Kids 16:00 - 16:45 Marina		JUMPING Fitness - Easy 16:30 - 17:30 Petra			
Pilates & Mentaltraining 17:30 - 18:30 Elke	Pilates & Mentaltraining 17:30 - 18:30 Elke	Bauch, Beine, Po 17:00 - 18:00 Susi & Christoph		Bauch, Beine, Po 17:45 - 18:45 Marco			JUMPING Fitness 17:00 - 18:00 Susi
JUMPING Fitness 18:45 - 19:45 Susi	Bauch, Beine, Po Spezial 18:45 - 19:45 Marco	JUMPING Fitness 18:15 - 19:15 Marco	Mentale Fitness 18:15 - 19:15 Elke	Wohlgefühl für Rücken, Nacken & Schultern 19:00 - 20:00 Christoph			JUMPING Fitness 18:15 - 19:15 Marina & Christoph
JUMPING Fitness 20:00 - 21:00 Marina	Kraft- & Ausdauerzirkel 20:00 - 21:00 Marco	JUMPING Fitness 19:30 - 20:30 Marina		JUMPING Fitness 20:15 - 21:15 Christoph			Yin Yoga 19:30 - 20:30 Marina & Christoph

Anschriften unserer Kursräumlichkeiten

Jugendland Kreativraum (für alle Sportkurse)
Langer Weg 11a, Untergeschoss, 6020 Innsbruck

Jugendland Seminarraum (für den Gruppenkurs „Mentale Fitness“)
Bernhard-Höfel-Straße 7, 6020 Innsbruck

Beide Kursräumlichkeiten sind nur 2 Minuten Fußweg voneinander entfernt!