

Sommerkursplan
für August



Kursübersicht & Zeiten

*Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

SONNTAG	SONNTAG	SONNTAG	SONNTAG	SONNTAG	SONNTAG	SONNTAG
PILATES 09.00 - 09.55 STONE	RÜCKEN 09.00 - 09.45 STONE	FATBURNER 09.00 - 09.45 STONE	PILATES 09.00 - 09.45 STONE	FASZIEN* 09.00 - 09.55 STONE		
FASZIEN* 10.00 - 10.55 STONE	TEAMBEATS* 10.00 - 11.00 FUNCTIONAL	STRETCH & RELAX 10.00 - 10.45 STONE	TEAMBEATS* 10.00 - 11.00 FUNCTIONAL	RÜCKEN & RELAX 10.00 - 11.00 STONE		
TEAMBEATS* 11.00 - 12.00 CARDIOFLÄCHE		TEAMBEATS* 10.00 - 11.00 CARDIOFLÄCHE		TEAMBEATS* 10.00 - 11.00 CARDIOFLÄCHE		BODYSTYLING 11.00 - 11.55 STONE
RÜCKEN 17.30 - 18.15 STONE	Stattdessen: Faszien	BAUCH, BEINE, PO 17.15 - 18.00 STONE		PILATES 16.15 - 17.10 STONE		BOXTRAINING* 12.00 - 13.00 STONE
TEAMBEATS* 17.30 - 18.30 FUNCTIONAL	PILATES 18.00 - 18.55 STONE	RÜCKEN 18.00 - 18.45 STONE	BODYSTYLING 18.00 - 18.55 STONE	TEAMBEATS* 16.00 - 17.00 FUNCTIONAL		
LANGHANTEL* 18.30 - 19.30 STONE	TEAMBEATS* 18.00 - 19.00 CARDIOFLÄCHE	TEAMBEATS* 18.00 - 19.00 FUNCTIONAL	TEAMBEATS* 18.00 - 19.00 CARDIOFLÄCHE	BAUCH, BEINE, PO 17.15 - 18.00 STONE		
ZUMBA 19.30 - 20.25 STONE	YOGA 19.00 - 20.00 STONE	CHAIRYOGA 19.00 - 20.00 STONE	DANCE AEROBIC 19.00 - 20.55 STONE			

