

Kursplan, gültig ab dem 08. Juli 2020

	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Kursraum 1	Outdoor	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1
08:30-09:00							
09:00-09:30	09:00-09:45 Funktionelles Training	08:45-09:45 Nordic Walking	09:00-10:00 Bodyworkout	09:00-09:45 Impulse	09:00-10:00 bodyART*		
09:30-10:00						09:30-10:15 Rücken Impulse I	
10:00-10:30	10:00-11:00 Rücken Impulse I			10:00-11:00 Pilates			
10:30-11:00			10:15-11:00 Starke Knochen		10:15-11:00 Koordinationstraining	10:30-11:30 Yoga	10:30-11:30 Bodyworkout
11:00-11:30							
11:30-12:00	11:15-12:15 Rücken Impulse II		11:15-12:15 Yoga				
12:00-12:30						11:45-12:30 Rücken Impulse II	11:45-12:15 Starker Rumpf
17:30-18:00					17:30-18:15 Zirkeltraining indoor/outdoor		
18:00-18:30						17:30-18:30 Taiji	
18:30-19:00			18:30-19:30 Rücken Yoga	18:30-19:15 Rücken Impulse	18:30-19:15 Wirbelsäulengymnastik		
19:00-19:30	19:00-20:00 Funktionelles Training						
19:30-20:00				19:30-20:30 Functional Fit	19:30-20:30 Hatha Yoga		
20:00-20:30			19:45-20:30 bodyART*				

Bitte melden Sie sich zu jedem Kurs an unserem Empfang an. Zu jedem Kurs sind ein großes Handtuch und saubere Hallenschuhe mitzubringen. Darüberhinaus ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, sowie die Einhaltung des Mindestabstands erforderlich.

Trainingsziele:

Körper, Geist & Seele

Ausdauer & Kräftigung

Ausdauer & Koordination

Muskelstraffung & Kräftigung