

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:00							
08:00		8:00 - 8:45 Training an der Omnia Torben		08:00 - 08:45 TRX Torben			
09:00		9:00 - 09:45 Betreutes Training Torben	9:00 - 09:45 Betreutes Training Torben	9:15 - 10:15 Indoor Cycling* Steffi	9:00 - 10:15 Yogilates Conny		
10:00		10:00 - 10:45 TRX Torben	11:00 - 11:45 Betreutes Training Torben	10:00 - 10:45 Training an der Omnia Torben			
11:00		11:00 - 11:45 Betreutes Training Torben	11:00-12:00 REHA-Sport	11:00-12:00 REHA-Sport			
12:00							
-							
16:00							
17:00		17:30 - 18:15 Betreutes Training Torben			17:00 - 18:00 Indoor Cycling* Steffi		
18:00	18:00 - 19:00 Herzblut* Steffi	18:30 - 19:30 Yoga Flow* Conny	18:00 - 19:00 Herzblut* Steffi				
19:00	19:00 - 19:30 Stretch & Relax* Steffi	19:30 - 20:15 TRX Torben	19:00 - 19:30 Core Training* Steffi	19:30 - 20:15 Selbstverteidigung Torben			
20:00		20:30 - 21:15 PMR** Torben	20:30 - 21:15 Training an der Omnia Torben	20:30 - 21:15 Betreutes Training Torben			
21:00							

*nur nach Anmeldung

**PMR = Progressive Muskelentspannung

