

Kursplan

Juli / August 2024

	UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	07:00							
	08:00							
	09:00	9:00-09:45 Omnia Circle Training Torben	9:00-09:45 Fitness Boxen Torben	9:00-10:00 Yoga Kraftbaum Tina/Conny	9:15-10:15 *Indoor Cycling* Steffi	9:00-09:45 TRX / Sling Torben		
	10:00	10:00-10:45 TRX / Sling Torben	10:00-10:45 Wie trainiere ich richtig Torben			10:00-10:45 Omnia Circle Training Torben		
	11:00							
	12:00							
	-							
	16:00							
	17:00					17:15-18:15 *Indoor Cycling* Steffi		
	18:00	18:00-19:00 *Herzblut Steffi		18:00-19:00 *Herzblut Steffi	18:30-19:15 Omnia Circle Training Torben			
	19:00	19:00-19:30 *Stretch & Relax Steffi		19:00-19:30 *Core Training Steffi	19:30-20:15 TRX Training Torben			
	20:00							
	21:00							

*nur nach Anmeldung