




Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
08:30 09:30 10:30 11:30  Rehasport		09:00 10:00 Beckenboden- training mit Birgit		09:00 Workout 09:30 Faszien + Stretch 10:30 Mama-Workout Rückbildung mit Birgit		09:30 Indoor Cycling mit Georg		09:00 Rücken - Fit 10:00 Mama-Workout Fitness 11:00 Mama-Workout Rückbildung mit Birgit		13:30 Yoga mit Nathalie	
15:30 16:30  Rehasport		17:30 FIT in der Schwangerschaft mit Birgit		17:30 BodyART mit Tina		17:00 CoreFit mit Andreas und Aaron 18:00 Rücken - Fit 19:00 Lift and Pump mit Birgit		17:30 YOGA strenght Balance mit Denise		Sonntag Kursraum 1 Kursraum 2	
18:00 F.I.T. 19:00 TRX mit Lea	18:00 Indoor Cycling mit Birgit	18:45 Bauch 19:15 Faszien mit Nathalie		18:45 + 19:45  Rehasport	19:00 Indoor Cycling mit Steffi			18:30 Indoor Cycling mit Georg		11:00 YOGA sanfte Harmonie mit Denise	10:00 Indoor Cycling

Wir bitten 2 Tage vorher um Reservierung für den jeweiligen Kurs - bei Nichtteilnahme unbedingt absagen, da die Teilnehmerzahl sehr begrenzt ist.

Wenn vorhanden, bitte eine eigene Matte mitbringen sowie ein großes Strand- oder Saunatuch und eigene Getränke.

F.I.T.

Functional - Intervall - Training

CoreFit

Mobilisation und Fitness zur Verbesserung der Körperstabilität