



Frühlings Kurs- und Trainingsplan



Gültig ab 03.03.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:30 -12.30 Betreutes Geräte- training 9:00 -10:00 Rücken -stark 1-2 12:30 - 13:30 Sanftes Rücken -training 16:00 -19:00 Betreutes Geräte- training 18:15 -19:15 Pilates	7:30 -12.30 Betreutes Geräte- training 9:45 -11:00 Hatha Yoga 1-2 11:00 -12:00 Soft Pilates 1-2 16:00 -20:00 Betreutes Geräte- training 18:30 -19:45 Hatha Yoga 1-2	9:00 -10:00 Pilates 1-2 10:00 -11:00 Sanftes Rücken -training 16:00 -19:00 Betreutes Geräte- training 18:00 -19:00 Rücken- Faszien Vital 1-2 19:00 -20:30 Yoga Flow 1-2	8:30 -12.30 Betreutes Geräte- training 10:00 -11:30 Rücken Yoga 1-2 16:00 - 20.00 Betreutes Geräte- training 18:00 -19:00 WSG 19:00 -20:00 Pilates 2	8:30 -12.30 Betreutes Geräte- training 9:00 -10:00 WSG 10:00 -11:00 Soft Pilates 1-2 15:00 -17:00 Betreutes Geräte- training	8:30 -12.30 Betreutes Geräte- training 12:30 -13:30 Pilates 1-2

1 = Einsteiger 2 = Mittelstufe 3 = Fortgeschritten