

KURSPLAN FÜR TRAININGSMITGLIEDER



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				RückenFit 08:00 - 08:30
RückenFit 09:00 - 09:30			Zirkeltraining 09:00 - 09:30	Fit im Park 09:00 - 09:45 Frühjahr bis Herbst
	Stretching & Mobility 09:30 - 10:00	RückenFit 09:30 - 10:00		Funktional Fitness (Qube) 10:00 - 10:30
		Nordic Walking 10:30 - 12:00		
	Hockergymnastik 14:30 - 15:00	Sturzprophylaxe 14:30 - 15:00		
Functional Fitness (Qube) 18:00 - 18:30	Beckenbodentraining 17:30 - 18:00			
Entspannung 18:30 - 19:00	Stretching & Mobility 18:00 - 18:30		Entspannung 18:30 - 19:00	
Herz-Kreislauf-Training 19:00 - 19:30				Aqua-Fit I Aqua-Fit II 19:15 - 20:00 (2 Blöcke)

KURSPLAN FÜR TRAININGSMITGLIEDER



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				RückenFit 08:00 - 08:30
RückenFit 09:00 - 09:30			Zirkeltraining 09:00 - 09:30	Fit im Park 09:00 - 09:45 Frühjahr bis Herbst
	Stretching & Mobility 09:30 - 10:00	RückenFit 09:30 - 10:00		Funktional Fitness (Qube) 10:00 - 10:30
		Nordic Walking 10:30 - 12:00		
	Hockergymnastik 14:30 - 15:00	Sturzprophylaxe 14:30 - 15:00		
Functional Fitness (Qube) 18:00 - 18:30	Beckenbodentraining 17:30 - 18:00			
Entspannung 18:30 - 19:00	Stretching & Mobility 18:00 - 18:30		Entspannung 18:30 - 19:00	
Herz-Kreislauf-Training 19:00 - 19:30				Aqua-Fit I Aqua-Fit II 19:15 - 20:00 (2 Blöcke)