



# Kursplan ab 13.06.2016

Kursraum 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00 - 10:00	<b>Fit-Mix (Sommerpause)</b>		<b>Good Morning (Sommerpause)</b>			
10:00 - 11:00			Physio- / Trainer- Stunde (bis 11:30)		<b>Rückenfit</b>	
11:00 - 12:00						<b>Spinning light (Sommerpause)</b>
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00		Physio- Massage Behandlung möglich 15:30 - 17:30	Physio- Massage Behandlung möglich 15:30 - 17:00	Physio- Massage Behandlung möglich 15:00 - 16:45 Uhr		
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00	Physio- / Massage Behandlung möglich	<b>17:30 Uhr Blackroll</b>				
18:00 - 19:00	<b>18:15 Uhr Dehnkurs *</b>	Bauch/Beine/Po	Arena Pump 18:30-19:45	<b>Spinning light</b>		
19:00 - 20:00	Rowing				Spinning	<b>19:15 Uhr Kraftzirkel/ Stationstraining</b>
20:00 - 21:00		<b>Spinning (Sommerpause)</b>	Spinning			

\* Pilates macht Sommerpause -> Solange bieten wir den Dehnkurs an