








# GRUPPEN-KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG <small>heute</small>
09:30 – 10:00 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Marie <b>Figurformung</b> <b>A</b>		09:30 – 10:00 Uhr <b>Pilates</b> Lidia <b>A</b>	10:00 – 10:30 Uhr <b>Faszien-Trigger</b> Marie <b>A</b>	09:30 – 10:00 Uhr <b>Full-Body-Workout</b> Lidia <b>A</b>		
10:00 – 10:30 Uhr <b>Rücken-Fitness</b> Marie <b>A</b>	10:30 – 11:30 Uhr <b>Body &amp; Mind</b> Jeannette <b>A</b>	10:00 – 10:30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Lidia <b>A</b>	10:30 – 11:30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Marie <b>A</b>	10:00 – 11:00 Uhr <b>Intervalltraining</b> Lidia <b>A</b>		12:00 – 13:00 Uhr <b>SUMBA</b> Marie   14-tägig <b>A</b>
10:45 – 11:30 Uhr <b>Reha-Sport</b> Marie <b>A</b>			16:30 – 17:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> Marie <b>A</b>			
			17:15 – 18:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> Marie <b>A</b>			
18:00 – 18:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> Marie <b>A</b>	18:00 – 18:30 Uhr <b>Full-Body-Workout</b> Marie <b>A</b>		18:15 – 19:15 Uhr <b>SUMBA</b> Marie <b>A</b>			<b>Click</b> = Klicken Sie für Kurs-Informationen bei Bedarf auf einen Kurs.
19:00 – 19:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> Marie <b>A</b>	18:30 – 18:45 Uhr <b>Tabata Sixpack</b> Marie <b>A</b>	18:30 – 19:00 Uhr <b>Pilates</b> Lidia <b>A</b>	19:30 – 20:15 Uhr <b>pump</b> Lidia <b>A</b>			<b>A</b> = Alle (auch untrainiert) <b>M</b> = Mittelstufe <b>F</b> = Fortgeschritten
20:00 – 20:30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Lidia <b>A</b>	18:45 – 19:15 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Marie <b>A</b>	19:00 – 20:00 Uhr <b>SUMBA</b> Lidia <b>A</b>	20:15 – 20:45 Uhr <b>Faszien-Trigger</b> Lidia <b>A</b>			
20:30 – 20:45 Uhr <b>Tabata-Sixpack</b> Lidia <b>A</b>						

PROLIFE-Kursplan download