

Kursplan

Mo Di Mi Do Fr Sa So

10.00 – 10.30 Uhr
Core-X-Press 40+

10.00 – 10.45 Uhr
Rücken Fit 40+

10.00 – 10.45 Uhr
Functional Training

10.00 – 10.30 Uhr
Functional Training

10.30 – 11.00 Uhr
Stretch Pur

10.30 – 11.00 Uhr
Core-X-Press

19.00 – 19.45 Uhr
Rücken Fit

19.00 – 19.45 Uhr
Functional Training

19.00 – 19.30 Uhr
Core-X-Press

19.00 – 19.45 Uhr
Cross Training

20.00 – 20.45 Uhr
Functional Training

19.30 – 20.15 Uhr
Bauch-Beine-Po
(BBP)

20.00 – 20.30 Uhr
Core-X-Press

19.30 – 20.00 Uhr
Stretch Pur

Kursplan

Mo Di Mi Do Fr Sa So

10.00 – 10.30 Uhr
Core-X-Press 40+

10.00 – 10.45 Uhr
Rücken Fit 40+

10.00 – 10.45 Uhr
Functional Training

10.00 – 10.30 Uhr
Functional Training

10.30 – 11.00 Uhr
Stretch Pur

10.30 – 11.00 Uhr
Core-X-Press

19.00 – 19.45 Uhr
Rücken Fit

19.00 – 19.45 Uhr
Functional Training

19.00 – 19.30 Uhr
Core-X-Press

19.00 – 19.45 Uhr
Cross Training

20.00 – 20.45 Uhr
Functional Training

19.30 – 20.15 Uhr
Bauch-Beine-Po
(BBP)

20.00 – 20.30 Uhr
Core-X-Press

19.30 – 20.00 Uhr
Stretch Pur

Kursplan

Mo Di Mi Do Fr Sa So

10.00 – 10.30 Uhr
Core-X-Press 40+

10.00 – 10.45 Uhr
Rücken Fit 40+

10.00 – 10.45 Uhr
Functional Training

10.00 – 10.30 Uhr
Functional Training

10.30 – 11.00 Uhr
Stretch Pur

10.30 – 11.00 Uhr
Core-X-Press

19.00 – 19.45 Uhr
Rücken Fit

19.00 – 19.45 Uhr
Functional Training

19.00 – 19.30 Uhr
Core-X-Press

19.00 – 19.45 Uhr
Cross Training

20.00 – 20.45 Uhr
Functional Training

19.30 – 20.15 Uhr
Bauch-Beine-Po
(BBP)

20.00 – 20.30 Uhr
Core-X-Press

19.30 – 20.00 Uhr
Stretch Pur

Kursplan

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		10.00 – 10.30 Uhr Core-X-Press 40+	10.00 – 10.45 Uhr Rücken Fit 40+	10.00 – 10.45 Uhr Functional Training		10.00 – 10.30 Uhr Functional Training
		10.30 – 11.00 Uhr Stretch Pur				10.30 – 11.00 Uhr Core-X-Press
19.00 – 19.45 Uhr Rücken Fit		19.00 – 19.45 Uhr Functional Training	19.00 – 19.30 Uhr Core-X-Press	19.00 – 19.45 Uhr Cross Training		
20.00 – 20.45 Uhr Functional Training	19.30 – 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po (BBP)	20.00 – 20.30 Uhr Core-X-Press	19.30 – 20.00 Uhr Stretch Pur			

