

# GRUPPENKURSPLAN

GRÜN = ALLE; ORANGE = ANFÄNGER+ / FORTGESCHRITTEN; ROT = FORTGESCHRITTEN+

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00-10:00 Uhr Beckenbodentraining	09:00-09:30 Uhr Mobility	09:00-10:00 Uhr Gesunder Rücken		09:00-09:30 Uhr Bauch-Beine-Po	08:30-09:15 Uhr Cross-skill development
	09:30-10:00 Uhr Faszientraining			09:30-10:00 Uhr Starker Rücken	09:15-10:30 Uhr HYROX
18:00-18:30 Uhr Starker Rücken	18:00-19:15 Uhr HYROX			17:30-18:30 Uhr Ich P.I.N. Fit	
18:30-19:00 Uhr Bauch-Beine-Po		18:30-19:30 Uhr Ich P.I.N. Fit	18:30-19:00 Uhr Strong core	18:30-19:30 Uhr Crosstraining	
19:00-19:30 Uhr Starker Rücken			19:00-19:30 Uhr HIIT		
19:30-20:00 Uhr Bauch-Beine-Po		19:30-20:30 Uhr Spinning			