

GRUPPENKURSPLAN

(gültig ab Mo. 5. Oktober 2020, max. 8 TeilnehmerInnen, nur gegen Voranmeldung)

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



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:00-09:30 Uhr Mobility	09:00-10:00 Uhr Gesunder Rücken		09:00-09:30 Uhr Mobility	09:00-09:30 Uhr Cross Fitness Skills
	09:30-10:00 Uhr Faszientraining			09:30-10:00 Uhr Gesunder Rücken	09:30-10:30 Uhr Cross Fitness (Outdoor)
18:00-18:30 Uhr Starker Rücken	18:00-19:00 Uhr HYROX (Outdoor)			18:00-19:00 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		
19:00-19:30 Uhr Starker Rücken			19:00-20:00 Uhr Spinning		
19:30-20:00 Uhr Bauch-Beine-Po					

ACHTUNG! NEUE BETREUUNGSZEITEN IM P.I.N. FITNESS: Mo.-Sa. 08:30-11:30 Uhr & Mo.-Fr. 17:00-20:30 Uhr