

# GRUPPENKURSPLAN

(gültig ab Mo. 2. August 2021, max. 9 TeilnehmerInnen, nur gegen Voranmeldung)

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



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:00-09:45 Uhr Mobility	09:00-10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik		09:00-10:00 Uhr Zirkeltraining	09:00-10:00 Uhr Hyrox
18:30-19:00 Uhr Starker Rücken	18:30-19:30 Uhr Hyrox	18:30-19:30 Uhr Ich P.I.N. fit	18:30-19:00 Uhr Strong core	18:30-19:30 Uhr Cross Fitness	
19:00-19:30 Uhr Bauch Beine Po			19:00-19:30 Uhr Kettlebell Workout		
<b>ACHTUNG! Max. 9 Teilnehmer pro Gruppenkurs, Teilnahme nur gegen Voranmeldung!</b>					