

Kursplan

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9:00 - 9:40 Funktionale Fitness - Fit ab 60 Jahren			9:00 - 9:30 Rumpfstabilität	Core -
10:00 - 10:40 Funktionale Fitness - Fit ab 60 Jahren				
12:30 - 13:00 Koordination & Balance				
15:30 - 16:00 Kinderturnen mal anders				
	17:00 - 17:30 Stretch			17:30 - 18:00 Fit ins Wochenende
17:45 - 18:15 Tabata			17:45 - 18:15 Entspannungsübungen	
		18:30 - 19:00 Kraftworkout		
			19:00 - 19:30 Yoga	
			19:30 - 20:00 Yoga	