

Kursprogramm Stand April (Wir bitten um Anmeldung für die Kurse/Freies Training.)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 bis 9:00 Wake up Funktionell Ingo	8:30 bis 9:30 Pilates Ingo		8:00 bis 9:15 Freies Training Silvan	
9:00 bis 10:00 Freies Training Physio		9:30 bis 10:30 Faszientraining Kerstin	9.15 bis 10:30 Funktionell Silvan	9:15 bis 10:15 ab Mai Neuro Stabi Kerstin
	10:30 bis 11:30 ab Mai Funktional Fit 60+ Mario		11:00 bis 12:00 Funktional Fit 60+ Ingo	
15:00 bis 16:00 Freies Training Physio			12:00 bis 14:00 Freies Training Silvan	12:00 bis 13:00 Pilates Ingo
16:30 bis 17:30 DeepWork Tina	17:00 bis 18:00 Beratung u Training Silvan	16:30 bis 17:30 ab Mai Funktionell Jugend 12 bis 16 Jahre Ingo	16:00 bis 17:00 Freies Training Physio	14:30 bis 16:00 Freies Training Silvan
Ab September 18:00 bis 19:00 Athletic Flow Jaqueline	18:00 bis 19:00 Funktionell Silvan	17:45 bis 18:45 Funktionelle Basics Jara	17:45 bis 18:45 Funktionelle Basics Jara	16:00 bis 17:00 Personal Training Silvan
	19:00 bis 21:00 Freies Training Silvan	18:45 bis 19:45 Kettlebell Jara	18:45 bis 19:45 Freies Training Jara	17:00 bis 18:30 Freies Training Silvan
			20:00 bis 21:00 Athletik Funktionell Ingo	