



## Fitness & Gesundheit - Kursübersicht

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>8:00 - 9:00</b> <b>Yoga am Morgen</b>				<b>7:45 - 8:45</b> <b>morning workout</b>
Gymnastikhalle Basis				Gymnastikhalle Basis
<b>11:00 - 12:00</b> <b>Yin Yoga</b>			<b>12:15 - 13:00</b> <b>fitness and stability</b>	<b>11:00 - 11:45</b> <b>Funktionelles Training</b>
Gymnastikhalle Basis			Gymnastikhalle Basis	Kursraum LSV Anlage
<b>12:00 - 13:00</b> <b>Faszien Fitness</b>	<b>12:00 - 13:00</b> <b>Power Yoga</b>		<b>13:00 - 13:45</b> <b>Funktionelles Training</b>	
Gymnastikhalle Basis	Gymnastikhalle Basis		Gymnastikhalle Basis	
	<b>13:45 - 14:30</b> <b>Funktionelles Training</b>	<b>14:00 - 15:00</b> <b>Pilates</b>	<b>14:00 - 14:30</b> <b>Entspannung</b>	
	Gymnastikhalle Basis	Gymnastikhalle Basis	Gymnastikhalle Basis	
	<b>15:00 - 16:00</b> <b>Special</b>	<b>15:00 - 16:00</b> <b>TRX Sling-Training</b>		
		Gymnastikhalle Basis		
	<b>17:15 - 18:15</b> <b>Gymnastik</b>	<b>16:00 - 16:30</b> <b>Entspannung</b>		
	Kursraum LSV Anlage	Gymnastikhalle Basis		
	<b>18:15 - 19:00</b> <b>Funktionelles Training</b>	<b>17:00 - 18:00</b> <b>Pilates</b>		<b>18:00 - 19:00</b> <b>CompleteBodyWorkout</b>
	Kursraum LSV Anlage	Kursraum LSV Anlage		Kursraum LSV Anlage

Stand: Oktober 2018