

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00			Ganzkörpertraining am Morgen		AOK – Rückenfit (Präventionskurs)
10.00	Funktionstraining (nur auf Rezept)		Funktionstraining (nur auf Rezept)		
10.45					
17.00					Funktionstraining (nur auf Rezept)
17.30					
18.00	Bauch Workout (Dauer: 15 Minuten)	Mobility (Dauer: 15 Minuten)	Funktionstraining (nur auf Rezept)	Funktionstraining (nur auf Rezept)	
18.15		PILOXING® Knockout			
18.30	AOK – Rückenfit (Präventionskurs)				
19.30	LadyFit		AOK – Rückenfit (Präventionskurs)		