

Kursplan

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 09.00 | | | | | AOK – Rückenfit (Präventionskurs) |
| 10.00 | Funktionstraining (nur auf Rezept) | | Funktionstraining (nur auf Rezept) | | |
| 10.30 | | | Funktionstraining (nur auf Rezept) | | |
| | | | | | |
| 17.00 | | | | | Funktionstraining (nur auf Rezept) |
| 17.30 | | | | | PILOXING® Knockout |
| 18.00 | Bauch Workout (Dauer: 15 Minuten) | Mobility (Dauer: 15 Minuten) | | Funktionstraining (nur auf Rezept) | |
| 18.15 | | PILOXING® Knockout | | | |
| 18.30 | AOK – Rückenfit (Präventionskurs) | | | CrossTraining | |
| 19.30 | LadyFit | | | | |