

Kursplan

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