



► **KURSPLAN** ab März 2020

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00					
10:30	Montag Ab 08:00 Uhr		Ab April 2020		
11:00	Physiotherapie		Jeden Mittwoch		
11:30	Andrea Haunschmied	11:00 – 12:00 Body Pump	Massage	11:30 – 12:15	
12:00	Nach Vereinbarung		Nadine Holzinger Nach Vereinbarung	Starker Rücken	
12:30					
13:00					13:00 – 14:00 Body Pump
13:30					
14:00	14:00 – 15:00 Body Pump		14:00 – 15:00 Body Pump		
14:30					
15:00				Body Pump 14:30 – 15:30	
15:30					
16:00	16:00 – 17:00 Body Pump	16:00 ROTAX Lauftreff reloaded		16:15 – 17:00 Starker Rücken	
16:30					
17:00	17:10 – 17:30 Stretching		16:45 – 18:00 Body Pump + Bauch intensiv	17:15 ROTAX Lauftreff	
17:30		17:30 – 18:15 Starker Rücken			
18:00	17:45 – 18:45 Zirkeltraining			17:15 – 18:45 Drück den Stress weg	
18:30					