

## Groupfitnessplan Sommerplan 29.6. – 16.8.2020

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>
<b>Morgen</b>	<b>Muskel Work</b> 09.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Katja</b>	<b>FunTone®</b> 09.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Rachel</b>	<b>Rücken Fitness</b> 09.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Andrea</b>	<b>ZUMBA®</b> 09.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Janick</b>	<b>Rücken Fitness</b> 09.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Rachel</b>	
		<b>Pilates®</b> 10.10 / 50' <i>Alle</i> <b>Sandra</b>		<b>Faszien-Yoga</b> 10.10 / 50' <i>Alle</i> <b>Andrea</b>		<b>FunTone®</b> 09.30 / 55' <i>Alle</i> <b>Team</b>
<b>Mittag</b>	<b>Antara®</b> 12.15 / 50' <i>Alle</i> <b>Andrea St.</b>	<b>Body Forming</b> 12.15 / 50' <i>Alle</i> <b>Edith</b>	<b>Pilates</b> 12.15 / 50' <i>Alle</i> <b>Milena</b>		<b>M.A.X. &amp; Core</b> 12.15 / 45' <i>Alle</i> <b>René</b>	
<b>Abend</b>				<b>Tai Chi</b> 16.45 / 55' <i>Pause 26.7. – 16.8.</i> <b>Corina</b>		
	<b>Muskel Work</b> 17.55 / 55' <i>Mittel / Fortgeschritten</i> <b>Edith</b>	<b>Tae Bo 2.0®</b> 18.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Axel</b>	<b>Muskel Work</b> 18.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Daniela</b>	<b>FunTone®</b> 18.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Rachel</b>	<b>ZUMBA®</b> 18.00 / 55' <i>Alle</i> <b>Dajana</b>	
	<b>Step Aerobic</b> 19.05 / 50' <i>Alle / Mittel</i> <b>Andrea</b>	<b>Pilates</b> 19.15 / 55' <i>Alle</i> <b>Sandra</b>	<b>ZUMBA®</b> 19.15 / 55' <i>Alle</i> <b>Dajana</b>			
	<b>Faszien-Yoga</b> 20.10 / 50' <i>Alle</i> <b>Andrea</b>					

**Aus organisatorischen Gründen können Kursleiter oder Kurse gewechselt werden / Kurspläne werden jahreszeitlich angepasst.**