

# Übungsplan Fitness & Gesundheit



Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b><u>Vormittag</u></b>		<b><u>Bauch-Beine-Po</u></b> 9:00-10:00 Uhr Kusch/Moos.H.		<b><u>Step-Aerobic 1</u></b> 9:00-9:30Uhr Rippe	<b><u>Nordic Walking</u></b> 9:00-10:00 Uhr Scheder
Alle blauen Kurse finden im Hallenanbau statt.		<b><u>Mamafit-Babymit</u></b> 10.15-11.15 Uhr Radwaniak		<b><u>Total Body-Workout</u></b> 9:30-10:30 Uhr Rippe	<b><u>Rückbildung*</u></b> 10.45-11.45 Uhr Scheder
Alle orangenen Kurse finden Oktober-April im Anbau statt. Ansonsten draußen.					
<b><u>Abend</u></b>	<b><u>Outdoor Training</u></b> 17:30-19:00 Uhr Moos.H.	<b><u>Pilates</u></b> 17.30-18.30 Uhr Schaade	<b><u>Zumba</u></b> 18:00-19:00 Uhr Manrique-H.	<b><u>Wirbelsäulen-Gymnastik</u></b> 17:00-18:00 Uhr Schaade	
	<b><u>Fit-Mix</u></b> 19:00-20.30 Uhr Moos.H.	<b><u>Step-Aerobic 2</u></b> 19:00-20:00Uhr Krisch	<b><u>Yoga</u></b> 19:00-20.15 Uhr Grabherr	<b><u>Boot-Camp</u></b> 19:00-20:00 Uhr Albert	
* Rückbildungskurse nur mit ausreichend Teilnehmerinnen.		<b><u>Bodystyling</u></b> 20:00-21:00 Uhr Krisch			