

Stundenplan Sommer Land 2023

Montag, 14. August bis Freitag, 22. September 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.45-09.45 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	08.45-09.45 funktionelles Krafttraining (Tanja R.)	08.45-09.45 RückenGym (Tanja R.)	08.25-09.25 funktionelles Kraft + Mobi. (Bruno R.)	08.30-09.30 M.A.X.® + Kraft (Andrea G.)	
10.00-11.00 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	10.00-11.15 Cardio+Kraft S/S (Tanja R.)	10.00-11.15 Cardio+Kraft (Tanja R.)	09.00-10.15* Cardio+Kraft (Tanja R.) 10.00-11.15* Cardio+Kraft S (Sarah R.)	09.15-10.30 Cardio+Kraft SI (Susann W.)	
17.30-18.30 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)		17.30-18.30 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	17.25-18.40 Cardio+Kraft (Tanja R.)		
18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Olivia St.)	18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Janine / Katja)	18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	19.00-20.00 RückenGym (Susann W.)		
20.00-21.00 FitGym (Olivia St.)	19.30-20.30* funktionelles Krafttraining (Katja A.)	20.00-21.00 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	20.10-21.10* RückenGym Krafttraining (Susann W.)		

**Spinning:
Komplettes Angebot mit
täglichen Lektionen wieder ab
16. Oktober 2023**

SI = Senior*innen

S = Senioren

* = Kursstart in der Woche vom 16. Oktober 2023

12.07.2023