

AKTUELLER KURSPLAN



MONTAG

Funktionstraining
 (Verordnung)
 08.15 - 08.45 Uhr

**Funktionelles
 Ganzkörpertraining**
 9.15 - 10.00 Uhr

**Funktionelles
 Ganzkörpertraining**
 10.00 - 10.45 Uhr

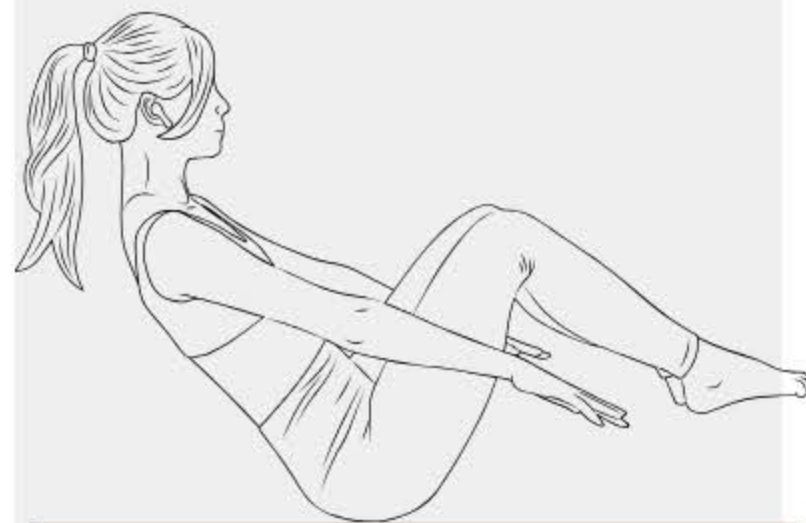
Yoga
 (Präventionskurs)
 17.00 - 18.00 Uhr

Stretch & Relax
 19.00 - 19.30 Uhr

DIENSTAG

Funktionstraining
 (Verordnung)
 08.15 - 08.45 Uhr

Yoga
 (Präventionskurs)
 09.00 - 10.00 Uhr



Funktionstraining
 (Verordnung)
 18.00 - 18.30 Uhr

Funktionstraining
 (Verordnung)
 18.30 - 19.00 Uhr

MITTWOCH

Funktionstraining
 (Verordnung)
 08.15 - 08.45 Uhr

Stretch & Relax
 10.30 - 11.00 Uhr

Yoga
 17.00 - 18.00 Uhr

Stretch & Relax
 19.00 - 19.30 Uhr

DONNERSTAG

**Funktionelles
 Ganzkörpertraining**
 18.15 - 19.00Uhr

Funktionstraining
 (Verordnung)
 19.15 - 19.45 Uhr

FREITAG

Funktionstraining
 (Verordnung)
 08.30 - 09.00 Uhr

Funktionstraining
 (Verordnung)
 09.30 - 10.00 Uhr

Funktionstraining
 (Verordnung)
 10.30- 11.00 Uhr

Stretch & Relax
 11.00 - 11.30 Uhr

