


## Zirkel/- und Kursplan 2023

<u>Zeit</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>
<b>08:00</b>						Reha Kurs mit Melanie
<b>09:00</b>			Bauch-Beine-Po mit Vanessa/Carmen			
<b>10:00</b>	Zirkeltraining mit Lisa	Zirkeltraining mit Vanessa/Lisa	Zirkeltraining mit Vanessa	Zirkeltraining mit Vanessa	Zirkeltraining mit Vanessa	Zirkeltraining mit Vanessa
<b>11:00</b>		Flexi-Bar Kurs mit Lisa	Rückbildungskurs mit Carmen	Bodyfit mit Yoga bei Carmen		
<b>16:00</b>		Reha Kurs mit Melanie				<b>Zirkeltraining mit Vanessa immer am 2. und 4. des Monats</b>
<b>17:00</b>	<b>17:30 Uhr</b> Ganzkörperworkout mit Vanessa	Reha Kurs mit Melanie	Zirkeltraining mit Vanessa			
<b>18:00</b>	<b>18:30 Uhr</b> Zirkeltraining mit Vanessa	<b>17:45 Uhr</b> Zirkeltraining mit Carmen		Faszien Kurs mit Lisa		

 auf der Trainingsfläche

 im Kursraum



## **Infos**

Wenn ein Probetraining vor dem Kursstart angesetzt ist, kann es durchaus zu einer kurzen Verzögerung kommen.