


Zirkel/- und Kursplan 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08:00				
09:00			Bauch-Beine-Po mit Vanessa	
10:00	Zirkeltraining mit Lisa	Zirkeltraining mit Vanessa	Zirkeltraining mit Vanessa	Zirkeltraining mit Vanessa
11:00	Faszien Kurs mit Lisa	Flexi-Bar Kurs mit Lisa	Rückbildungskurs mit Carmen	Yoga Pilates mit Carmen
12:00		Beweglichkeitstraining (30 Min.) mit Vanessa		
15:00		Zirkeltraining mit Lisa		Beckenboden Kurs mit Lisa
16:00		Reha Kurs mit Melanie		
17:00		Reha Kurs mit Melanie	Zirkeltraining mit Vanessa	
18:00		Yoga Pilates mit Carmen	HIIT (30 Min.) mit Vanessa	Faszien Kurs mit Lisa
19:00	Zirkeltraining mit Vanessa	Schwangerschafts-gymnastik mit Carmen		

 auf der Trainingsfläche

 im Kursraum

