

Kursplan Sportsstudio Top Fit

MONTAG

10.00 – 11.00
Funktionelles
Gesundheitstraining

11.00 – 12.00
Fit & Mobil (leicht)

17.00 – 18.00
Stretch & Balance

18.00 – 19.00
Rückenfitness
Ganzkörper Fit Mix

19.00 – 20.00
Funktionelles
Zirkeltraining

DIENSTAG

09.30 – 10.30
Rücken
& Balance

10.30 – 11.30
Rückenschule *

11.30 – 12.30
Rückenschule *
& Dehnung

13.00 – 13.45
Rehasport

15.00 – 16.00
Rehagruppe

17.00 – 18.00
Rücken
Wirbelsäulen-
gymnastik *

18.00 - 19.00
Hot Iron /

MITTWOCH

17.00 – 18.00
Rückenschule *
Dehnung

18.00 – 19.00
Rückenfitness *
Ganzkörper Fit-
Mix

19.00 – 20.00
Zumba-Fitness

DONNERSTAG

9.30 – 10.30
Ganzkörper FIT

10.30 – 11.30
Ganzkörper FIT

11.30 – 12.30
Ganzkörper FIT

17.00 – 18.00
Fighting Fitness

18.00 – 19.00
Herz-Kreislauf-
Radtraining

FREITAG

09.30 – 10.30
Rückenschule &
Ganzkörper Fit *

10.30 – 11.30
Herz-Kreislauf-
Radtraining

18.00 - 19.00
Hot Iron /
Kraftausdauer
Training

* Krankenkassenförderung

Öffnungszeiten

Mo	9.00- 21.00Uhr
Di	9.00 - 20.00Uhr
Mi	13.00-21.00Uhr
Do	9.00 - 20.00Uhr
Fr	9.00 - 21.00Uhr
Sa	9.00-13.00Uhr

Gültig ab: 09.09.2019