

Kursplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Funktions-
gymnastik**

16:30- 17:10Uhr

Cardio

16.30 - 17.15 Uhr

Bauch intensiv

16.30 - 17.00 Uhr

Tabata

14:00 - 14:45Uhr

Fit on Beat

16:00 - 16:45 Uhr

**Funktions-
gymnastik**

17:20- 18:00Uhr

Yoga

17.00 - 18:00 Uhr

**Funktions-
gymnastik**

17:15 - 18:00 Uhr

Rückenfit

17.00 - 17:45 Uhr

Yoga

17.00 - 18:00 Uhr

Vital & Beweglich

18:30 - 19:20 Uhr

Zirkeltraining

18:15 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Wartebereich D, 1. OG *

***bitte zuvor am Tresen der MTT (2. OG) anmelden**