

KURSPLAN

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
11:00- 11:20 RückenFit ¹	10:00- 11:00 Präventionskurs RückenFit* ¹	16:15- 17:00 eMA Kampfsport ^{*1,4}	11:00- 11:15 Wirbelsäulen- Training ¹	11:00- 11:15 SchwingStab ¹		9:00- 9:40 Turmberg Workout ^{* 3,4}
16:00- 16:45 eMA Kampfsport ^{* 4}	11:00- 11:20 FaszienWorkout Stretching	17:00- 17:55 eMA Kampfsport ^{* 4}	18:00- 18:30 Pilates ¹	17:30- 17:50 TabataWorkout ¹		11:30- 11:50 TabataWorkout ¹
17:00- 17:55 eMA Kampfsport [*]	18:00- 18:15 Wirbelsäulen- Training ¹	17:30- 17:45 Rückenzirkel ¹	18:35- 18:50 SchwingStab ¹	17:55- 18:10 Wirbelsäulen- Training ¹	15:00- 15:30 Zirkeltraining	13:00- 13:45 BBP ⁵ Stepaerobic
17:30- 17:45 Rückenzirkel ¹	18:00- 19:00 Kampfsport ^{*5}	18:00- 18:55 eMA Kampfsport ^{* 1,4}	19:00- 19:30 Zirkeltraining	18:15- 18:35 FaszienWorkout Stretching		
18:15- 19:10 eMA Kampfsport [*]	19:00- 19:30 BBP Stepaerobic ⁵	19:00- 19:45 BBP StepAerobic	19:35- 19:50 Kettlebell Workout ¹	19:00- 20:00 Präventionskurs RückenFit [*]		
19:10- 19:55 eMA Kampfsport Sparring ^{* 4}	19:30- 20:20 Ganzkörper- training ⁵	19:45- 20:15 Pilates		20:20- 22:00 eMA Kampfsport ^{*3,4}		
20:00- 20:45 BBP		20:30- 22:00 eMA Kampfsport Sparring ^{*3,4}				