

KURSPLAN

Frühjahr 2019 - gültig ab 01. April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 13:00 F Gerätetraining	09:00 - 13:00 F Gerätetraining	09:00 - 13:00 F Gerätetraining	09:00 - 13:00 F Gerätetraining	09:00 - 13:00 F Gerätetraining	10:00 - 13:00 F Gerätetraining
09:15 - 10:00 T Functional Training	10:00 - 11:00 N Bewegter Rücken	10:00 - 11:00 N groupfit-AKTIV	10:00 - 11:00 N Starker Rücken	09:30 - 10:30 S WSG Prävention	10:00 - 11:00 N Bauch, Beine, Po
16:00 - 21:00 F Gerätetraining	16:00 - 21:00 F Gerätetraining	12:30 - 13:30 N Pilates	16:00 - 21:00 F Gerätetraining	11:00 - 11:45 T FT Schlingen Train.	11:00 - 12:00 N Pilates
18:00 - 18:45 R Bauch-Express	17:30 - 18:00 N Power-Zirkel (Geräte)	16:00 - 21:00 F Gerätetraining	18:00 - 19:00 N Pilates	16:00 - 19:30 F Gerätetraining	12:00 - 13:00 T Functional Training
18:00 - 19:00 N Zumba	18:00 - 19:00 L HIITup	18:00 - 19:00 N BOXING-Workout	19:00 - 20:00 N WSG Prävention	16:00 - 17:00 N Zumba	
19:00 - 20:00 N Piloxing	19:00 - 20:00 L Bauch, Beine, Po	19:00 - 20:00 N groupfit-BURN	19:00 - 20:00 S Step and Style	17:30 - 18:30 L Stoffwechseltrain.	
20:00 - 21:00 N Pilates	20:00 - 21:00 N Yogilates	20:15 - 21:00 T FT Schlingen Train.	20:00 - 21:00 S groupfit-BURN	18:30 - 19:30 L Faszien Training	

NEU

Trainer:
F - freies Training
L - Leyla
N - Nina
R - Ramona
S - Simone
T - Timo

Alle Kursbeschreibungen findest Du in unserer groupfit-APP oder auf www.groupfit.de/kurse

KURSTYP:

WORKOUT Kraftaufbau	WORKOUT Fettverbrennung	CHOREOGRAPHIE Fettverbrennung	BEWEGLICHKEIT Flexibilität	GERÄTETRAINING Kraftaufbau	PRÄVENTION Wirbelsäulengymnastik Beweglichkeit
Teilnahme mit Tariffkarten und Mitgliedschaft				nur Mitgliedschaft	Preise und Termine laut Aushang