

Kursplan Herbst / Winter

gültig ab: 04.10.2021

	MO	DI	MI	DO	FR
09:30 10:30	Beckenboden Training		Yoga und Entspannung	Überraschungstraining (Level 1)	Fit und Aktiv
11:00 12:00				Hocker Gymnastik	
15:30 16:30					Yoga
17:00 18:00	Kurzhandel		Überraschungstraining (Level 3)		
18:15					
18:30	Funktionelles Training		Yoga		
19:15				Kurzhandel	
19:30					
19:30 20:30		Zirkeltraining	Rückenfit		

▼ Fitnesskurse

▼ Gesundheitskurse

Anmeldung wie gehabt bitte spätestens 1 Tag vorher!

Corona-Info Kurse:

- 3 G Regelung (beim Eintreten der Alarmstufe 2 G)
- Antigen-Testungen im Studio (bei Eintreten der Warnstufe muss ein PCR Test erfolgen)
- Hybrid-Modell → alle Kurse auch online möglich
- Abstand halten und die gängigen Hygienemaßnahmen beachten
- An- und Abmeldung bis ein Tag vor Kursbeginn
- kein Training bei Erkältungssymptomen