

# UNSER KURSPLAN

gültig ab 1. März 2020

| MONTAG  | DIENSTAG   | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG   |
|---|--|---|--|---|
|   |  | 8.00 - 8.30 Uhr<br><b>MORNING YOGA</b><br>(Markus Schmid)                                       |  |   |
| 12.00 - 12.30 Uhr<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>(Maria Graf) | 12.30 - 13.15 Uhr<br><b>PILATES</b><br>(Elisa Ebner) | 12.30 - 13.15 Uhr<br><b>STARKER RÜCKEN</b><br>(Maria Graf)                                      | 12.00 - 12.45 Uhr<br><b>YOGA</b><br>(Markus Schmid)          | 12.00 - 12.45 Uhr<br><b>FASZIENTRAINING</b><br>(Svenja Gehring) |
| 17.30 - 18.15 Uhr<br><b>STARKER RÜCKEN</b><br>(Elisa Ebner)     | 18.00 - 18.30 Uhr<br><b>HIIT</b><br>(Simon Rachl)    | 17.00 - 17.50 Uhr<br><b>TIME OUT:<br/>PROGRESSIVE<br/>MUSKELENTSPANNUNG</b><br>(Svenja Gehring) | 17.30 - 18.15 Uhr<br><b>FASZIENTRAINING</b><br>(Elisa Ebner) |   |
|   | 19.00 - 19.45 Uhr<br><b>YOGA</b><br>(Markus Schmid)  |   |  |   |

Wir freuen uns über eine Anmeldung am Empfang oder bei unseren Trainern!