




UNSER FITNESS-KURS-PLAN: vom 28. September 2020 bis 4. Oktober 2020



Liebe Fitnessfreunde,

wir haben einen Kursplan erstellt, der wöchentlich aktualisiert wird.

Die einzelnen Kurse finden unter den Bestimmungen der „Fünften Landesverordnung zur Eindämmung des Coronavirus“ statt. Das bedeutet, dass wir in jedem Indoor-Kurs in einer Gruppengröße von 3 Personen + 1 Trainer trainieren können.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	8.15 - 9.00 FunctionalTraining Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen				8.15 - 9.00 FunctionalTraining Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen	8.15 - 9.00 BodyFit Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen
		8.30 - 9.00 Mobility Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen				
9.00 - 9.30 Mobility Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen	9.00 - 9.30 FaszienTraining Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen	9.00 - 9.45 CoreTraining Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen	9.00 - 9.45 HIIT Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen		9.00 - 9.30 FaszienTraining Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen	9.00 - 9.30 BodyRelax Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen
9.30 - 10.15 Stability Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen			9.45 - 10.15 FaszienTraining Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen			
						
				16.45 - 17.30 HIIT Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen		
					17.30 - 18.00 FaszienTraining Yoga-Raum <i>maximal</i> 3 Anmeldungen	