

GESCHLOSSENE KURSE 2018

RÜCKEN PLUS

Beginn: 10. Oktober
Ende: 12. Dezember

FASZIENROLLE

Beginn: 6. November
Ende: 4. Dezember

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
7:00 Uhr	30 MINUTEN	30 MINUTEN	30 MINUTEN	30 MINUTEN	30 MINUTEN	
8:00 Uhr						
9:00 Uhr		RÜCKEN BASIS				30 MINUTEN
10:00 Uhr		RÜCKEN BASIS		RÜCKEN BASIS		CARDIO ATHLETIC
11:00 Uhr				KRAFT BASIS		
17:00 Uhr	RÜCKEN BASIS	RÜCKEN BASIS		RÜCKEN BASIS	SENSOMOTORIK	
18:00 Uhr	RÜCKEN BASIS	KRAFT BASIS	RÜCKEN PLUS	KRAFT BASIS	LANGHANTEL	
19:00 Uhr	CARDIO ATHLETIC	FASZIENROLLE	RÜCKEN BASIS	CARDIO ATHLETIC		