

Wochenplan für den Kursraum 4

	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8						
	9		9.10 – 10.10 Kurs B		9.10 – 10.10 Kurs B		
	10						10.00 – 11.00 Einführung in das Faszientraining (einmal monatlich)
	11						
	16						
	17	17.00 – 18.15 Kurs A	17.30 – 18.30 Kurs C	17.00 – 18.00 Kurs E	17.00 – 18.00 Kurs D		
	18	17.45 – 19.00 Kurs A	18.35 – 19.35 Kurs C	18.15 – 19.15 Kurs E	18.15 – 19.30 Kurs A		
	19	18.30 – 19.45 Kurs A		19.00 – 20.00 Kurs F	19.00 – 20.15 Kurs A		
	20	19.55 – 21.10 Kurs A			19.45 – 21.15 Kurs A		



Bettina und Leonid Mersmann
mit Team

Telefon: 0 25 05/444

Änderungen vorbehalten.

Kurs A: Kombikurs allgemeine
Fitness & Gerätezirkel

Kurs C: Wirbelsäulengymnastik

Kurs E: Yoga

Kurs B: Fit und Aktiv
60 Plus

Kurs D: Rückenfit
mit Faszientraining

Kurs F: Trilochi

Wochenplan für den Kursraum 5

	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	8	8.10 – 17.00 Training A	8.00 – 20.00 Training A	8.00 – 9.30 Training A	8.00 – 9.30 Training A	8.00 – 18.00 Training A		
	9			9.30 – 10.20 Training B	9.30 – 10.20 Training B			
	10							9.00 – 13.30 Training A
	11 – 15							
	16							
	17							
	18							
	19							
	20							
				10.20 – 20.00 Training A	10.20 – 18.45 Training A			



Bettina und Leonid Mersmann
mit Team

Telefon: 0 25 05/444

Änderungen vorbehalten.

Training A: Freies Training

Training B: Geräteeinweisung