

AEROBICPLAN 2023

Fitness Forum & Squash Point 08171/3044 www.fitnessforum.squashpoint.info

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.15 – 9.45 Calorien Burner	9.00 – 10.00 * Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik	9.00 – 10.00 * Workout Pilates	9.15 – 10.15 * Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik	9.00 – 10.00 Gym Mix
9.45 – 10.45 * Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik	10.00 – 10.30 Faszientraining	10.00 – 11.00 Hata - Yoga	10.15 – 10.45 Stretch & Relax	
			14.30 – 15.30 Diabetiker & Blut- hochdruckpatienten	
18.00 – 19.00 Spinning Fun	18.00 – 19.00 * Pilates / Rückenfit	18.00 – 19.00 Spinning Fun	18.00 – 19.00 * Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik	17.00 – 18.15 Hata – Yoga zum Wochenausklang
19.10 – 19.40 Sixpack Style	19.00 – 19.45 TRX Suspension/ Zirkel Training	19.00 – 19.45 Bauch Beine Po	19.00 – 20.00 TRX Suspension Training	
	19.45 – 20.45 Zumba	19.45 – 21.00 Yoga		

Mit* markierte Kurse erhalten bis zu 100% Zuschuss von den Krankenkassen! Präventionskurs (Ganzkörpertraining zur Kraftschulung)