

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08:00				Himmelfahrt		
08:30						
09:00	Hocker-Gymnastik Uschi 30min	Schulter/Nacken Uschi 30min			Schulter/Nacken Wahab 30min	
09:30			Hocker-Gymnastik Uschi 30min			
10:00	Fit & Stretch Uschi 45min	Hüfte/Knie Uschi 30min			Hüfte/Knie Wahab 30min	
10:30			Faszien-Kurs Uschi 45min			
11:00	Home Office Uschi 20min	Rückengymnastik Samia 45min			Rückengymnastik Wahab 30min	
11:30						
16:00		Bauch-Beine-Po Samia 30min	Funktionstraining für den ganzen Körper Wahab 45min			Mobilisierung für Anfänger (*) Tim 45min
16:30						
17:00		Pilates Samia 45min	Balance-Training Wahab 30min		FZ-Zirkel (*) Tim 45min	
17:30	Beckenboden-Training Samia 30min					
18:00			Mobilisierung für Anfänger (*) Tim 45min			
18:30	Rückengymnastik Samia 45min					
19:00			Full Body Workout (*) Jannik 45min			
19:30	Kräftigung & Mobilisierung für Läufer Wahab 30min					
20:00						

(*) Der Kurs findet läuft im Outdoor-Angebot des Sportparks.
Bei schlechtem Wetter findet er als Online-Kurs statt.