

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

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