

OUTDOOR KURSPLAN



Kunstrasenplatz
14 Teilnehmer

Hochseil Kunstrasen
9/14 Teilnehmer

Fußballplatz
9/14 Teilnehmer

Tartanbahn
9 Teilnehmer

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

9:15–10:00 Uhr
Rückenfitness
Rike

10:15–11:00 Uhr
Rückenfitness
Rike

16:00–17:00 Uhr
Fit Mix
Jutta

20:00–20:45 Uhr
Fit Mix
Tanja G.

9:15–10:00 Uhr
Mobility
Heike

10:15–11:00 Uhr
Mobility
Heike

17:00–17:30 Uhr
Bauch intensiv
Heike

20:00–20:45 Uhr
Tabata
Sofia

8:30–9:15 Uhr
WSG
Geli

9:30–10:15 Uhr
WSG
Geli

20:00–20:45 Uhr
Outdoor Workout
Joe

16:30–17:00 Uhr
Bauch Intensiv
Petra

17:15–18:00 Uhr
BBR
Petra

18:30–19:15 Uhr
Fit Mix
Rike

19:30–20:15 Uhr
BMC
Rike

9:30–10:15 Uhr
BBR
Sofia

10:30–11:15 Uhr
BBR
Sofia

16:30–17:00 Uhr
Bauch Intensiv
Petra

17:15–18:00 Uhr
BBR
Petra

18:30–19:15 Uhr
Fit Mix
Rike

19:30–20:15 Uhr
BMC
Rike

9:30–10:00 Uhr
Stabilisation
Jana

10:15–11:00 Uhr
Rückenfitness Gold
Sofia

16:30–17:00 Uhr
Bauch Intensiv
Petra

17:15–18:00 Uhr
BBR
Petra

18:30–19:15 Uhr
Fit Mix
Rike

19:30–20:15 Uhr
BMC
Rike

18:00–19:00 Uhr
Outdoor Workout
Bernd

9:00–9:45 Uhr
Fit Mix
Bettina, Sarah, Josephin

10:00–10:45 Uhr
Fit Mix
Bettina, Sarah, Josephin

11:00–11:45 Uhr
Athletic Workout
Tamer

12:00–12:45 Uhr
Athletic Workout
Tamer

9:30–10:15 Uhr
Rückenfitness
Sarah

10:30–11:15 Uhr
Rückenfitness
Sarah