

Ferienstundenplan Gruppenkurse

Woche 1 (11. – 15.07.2022)

Ein Gruppen-Training ist weiterhin nur auf **Voranmeldung** (online oder telefonisch) möglich.

Montag			
08.15 – 09.10	TRX®	2. OG	Alexandra Michel
09.15 – 10.25	Yoga	2. OG	Karin Rizzi
10.30 – 11.25	Rückentraining 60+	2. OG	Alexandra Michel
18.00 – 18.55	Pilates	2. OG	Katrin Wiegratz
20.00 – 20.55	TRX®	2. OG	Alexandra Michel
Dienstag			
09.15 – 10.10	Barre Workout	EG	Jolanda Romanelli
10.15 – 11.10	Pilates	2. OG	Jolanda Romanelli
18.00 – 18.55	Pilates	2. OG	Jolanda Romanelli
19.00 – 20.10	Yoga	2. OG	Jolanda Romanelli
Mittwoch			
08.15 – 09.10	Back & Core Power	2. OG	Jolanda Romanelli
09.15 – 10.25	Yoga	2. OG	Jolanda Romanelli
10.30 – 11.25	Rückentraining 60+	2. OG	Jolanda Romanelli
18.00 – 18.55	Spiraldynamik® -Move	2. OG	Armella Bonderer
19.00 – 19.55	Pilates	2. OG	Alexandra Michel
20.00 – 20.55	TRX®	2. OG	Alexandra Michel
Donnerstag			
10.15 – 11.10	Pilates	2. OG	Florence Baumgartner
18.00 – 19.10	Yin Yoga	2. OG	Jolanda Romanelli
19.15 – 20.10	Pilates	2. OG	Jolanda Romanelli
20.15 – 21.25	Yoga	2. OG	Karin Rizzi
Freitag			
07.30 – 08.40	Yin Yoga	2. OG	Jolanda Romanelli
08.45 – 09.40	Back & Core Power	2. OG	Jolanda Romanelli
09.45 – 10.55	Sanftes Yoga	2. OG	Jolanda Romanelli
12.05 – 13.00	TRX®	2. OG	Alexandra Michel
18.00 – 18.55	Pilates	2. OG	Alexandra Michel

Die Gruppenkurse werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt.