

Stundenplan 1/2019

Tag	Zeit	Dauer	Kurs
Dienstag	08.45–09.45	60 Min.	Functional Training
	10.00–11.00	60 Min.	Antara® & Stretch
	16.45–17.45	60 Min.	PT möglich*
	18.00–18.40	40 Min.	M.A.X.® & Stretch
Mittwoch	08.30–09.40	70 Min.	Step & Tone
	10.00–11.00	60 Min.	Antara® Klassik
	18.00–19.00	60 Min.	Functional Training
Donnerstag	08.45–09.45	60 Min.	Outdoor WOD (Pause)** PT möglich*
	10.00–11.00	60 Min.	PT möglich*
	18.15–19.00	60 Min.	Life Kinetik® Einsteigerkurs
	19.15–20.15	60 Min.	Rückbildung
Freitag	08.45–09.45	60 Min.	Antara® Klassik
	10.00–11.00	60 Min.	Functional Training***
	17.15–18.15	60 Min.	Antara® Strong
	18.30–19.30	60 Min.	Rückenfit***
		60 Min.	PT möglich*
Samstag	10.45–11.30	45 Min.	Life Kinetik® Fortsetzung

* PT = Personal Trainings sind aus Kapazitätsgründen zur Zeit nur drei pro Woche möglich.

** Das Outdoor WOD im Griespark macht Winterpause bis Ende April 2019.

*** Diese Lektion findet erst ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.