

Sportfabrik Kursplan 2018/2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag / Feiertag	
H1	H2	H1	H2	H1	H2	H1	H2	H1	H2	H1	H2	H1	H2
08.30													
09.00	Hatha Yoga		Rücken/ Pilates		Vinyasa Yoga NEU!		Pilates		Body- styling				
09.30													
10.00	Body- styling		Evergreens		Rücken- training		Functional		Stepburner Niveau 2			Hatha Yoga	TRX
10.30													
11.00	Latino Dance		Fit Mix Niveau 1		NEU! Dynamic Mobility		Evergreens		Pilates				Body- styling
11.30													
12.00													Fit Mix Niveau 1
12.30													
13.00													
13.30													
14.00													Pilates
14.30													
15.00													
15.30													
16.00													
17.00													
17.30	Rücken- training		Rücken- training		Body- styling		Rücken- training		Functional				Pilates
18.00													
18.30	Iron System*	Functional			Fit Mix Niveau 1		Iron System*		Body- styling				Indoor Cycling
19.00													
19.30	Stepburner Niveau 2	Qi Gong			deep WORK™		Latino Dance	Indoor Cycling	Faszienating				
20.00													
20.30	Yoga sanft	TRX			Rücken- training		Functional		Vinyasa Yoga				
21.00													
21.30													

Beweglichkeitstraining 10.30 Uhr – 11:00 Uhr	Bauch und Rücken 18.30 Uhr – 19:00 Uhr	Beweglichkeitstraining 10.30 Uhr – 11:00 Uhr	Bauch und Rücken 19.00 Uhr – 19:30 Uhr	Beweglichkeitstraining 10.30 Uhr – 11:00 Uhr	Bauch und Rücken 13.30 Uhr – 14:00 Uhr	Nordic Walking 11.00 Uhr – 12.30 Uhr
--	--	--	--	--	--	--

Bauch, Beine, Po 19.00 Uhr – 19:30 Uhr	Beweglichkeitstraining 20.00 Uhr – 20:30 Uhr	Bauch, Beine, Po 18.00 Uhr – 18:30 Uhr	Beweglichkeitstraining 20.00 Uhr – 20:30 Uhr	Bauch und Rücken 19.00 Uhr – 19:30 Uhr
--	--	--	--	--

Beweglichkeitstraining 20.00 Uhr – 20:30 Uhr	Beweglichkeitstraining 20.00 Uhr – 20:30 Uhr	Arztsprechstunde 20.00 Uhr – 20:30 Uhr	Beweglichkeitstraining 20.00 Uhr – 20:30 Uhr
--	--	--	--

Ernährungsberatung 18.00 Uhr – 20:30 Uhr	Ernährungsberatung 18.30 Uhr – 21:00 Uhr Baskets Sportfabrik
--	---

Niveau 1 Choreografie Einsteiger
Niveau 2 mehr als Grundschritte
Niveau 3 hier wird getanzt
*Sonderkursplan beachten
**Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat