


Sommerferienplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 -11:00 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenfit	10:00 – 11:00 Pilates	10:00 – 11:00 Bauch, Beine, Po		10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenfit	10:00 – 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik/ Rückenfit	
	11:00 – 12:00 Stretch & Relax				11:00 – 12:00 Bauch, Beine, Po	11:00 – 12:00 Pump up
						12:00 – 12:30 Six Pack
16:30 – 17:30 Yoga		18:00 – 18:30 Hittraining/ Fatburner				
18:00 – 19:00 Latin Dance	18:00 – 19:00 Bauch, Beine, Po/ Bodyworkout	18:30 – 19:30 Pump up	18:00 – 18:30 TRX 30 min			
19:00 – 20:00 Bodyworkout	19:00 -20:00 Wirbelsäulen- gymnastik	19:30 – 20:00 Six Pack	18:30 – 19:45 Funktional Fitness			
		20:00 – 21:00 Faszientraining				