

GRUPPENKURSPLAN HALBENRAIN

(gültig ab Mo., 7. November 2022, max. 9-11 TeilnehmerInnen, nur gegen Voranmeldung)

GRÜN = JEDES FITNESSLEVEL



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00-10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik			09:00-10:00 Uhr Mobility & Faszientraining	
				16:30-17:00 Uhr Vitalfit
				17:00-17:30 Uhr Strong core
	18:30-19:30 Uhr Hyrox classic		18:30-19:00 Uhr Starker Rücken	
			19:00-19:30 Uhr Bauch-Beine-Po	
ACHTUNG! Max. 9-11 Teilnehmer pro Gruppenkurs, Teilnahme nur gegen Voranmeldung!				