

Kursplan medicos.sport Clubmodell

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining			07:30 - 08:15 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining		
		09:30 - 10:15 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung	09:00 - 09:45 Gruppenraum (302) Dachgeschoss FLOW¹	09:00 - 09:45 Gruppenraum (302) Dachgeschoss Pilates¹	
	10:00 - 10:45 Gruppenraum 1 Rücken Fit / Pilates		10:30 - 11:15 Gruppenraum 1 Body Workout	10:00 - 10:45 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung	12:30 - 13:15 Innenhof / Outdoor Functional Training
11:15 - 12:00 Gruppenraum 1 Body Workout	11:00 - 11:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining			12:00 - 12:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining	¹ Nur für Mitglieder und Rehasportler Clubmodell
	16:00 - 16:45 Gruppenraum 1 Body Workout				
17:00 - 17:45 Gruppenraum 1 Rücken Fit / Pilates			17:00 - 17:45 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining		
18:00 - 18:45 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung				18:45 - 19:30 Gruppenraum 1 Rücken Fit / Pilates	
19:00 - 19:45 Gruppenraum 1 Body Workout	19:15 - 20:00 Gruppenraum 1 Rücken Fit	19:00 - 19:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining	19:00 - 19:45 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung		