



# Kursplan INFORM Training Altenberge

Gültig ab dem 07.08.2023

An- und Abmeldung erforderlich

\* Neuer Kurs!!!



|                       | Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag | Sonntag   |
|-----------------------|---|--|---|---|---|---------|---|
| VOIMITTAGS            | <b>Rückenfit</b><br>09:30 - 10:30<br>mit <i>Carina</i>                        |  | <b>Pilates</b><br>09:30 - 10:30<br>mit <i>Carina</i>          |   | <b>Cycling</b><br>09:30 - 10:30<br>mit <i>Carina</i>        |         | <b>BBP</b><br>10:00 - 11:00<br>mit <i>Susana</i>  |
|                       | <b>Zirkeltraining Ü50</b><br>11:00 - 11:50<br>mit <i>Carina &amp; Stephan</i> |  |   |   | <b>Bauch Intensiv</b><br>10:30 - 11:00<br>mit <i>Carina</i> |         | <b>Yoga</b><br>11:00 - 12:00<br>mit <i>Susana</i> |
| NACHMITTAG/<br>ABENDS | <b>*Pilates &amp; Stretch</b><br>16:00 - 17:00<br>mit <i>Carina</i>           | <br>*17:00 - 18:00<br>mit <i>Oliver</i> startet am<br>15.08.!!! | <b>Full Body Workout</b><br>17:30 - 18:10<br>mit <i>Daria</i> | <b>Rückenfit</b><br>18:00 - 18:50<br>mit <i>Petra</i>   |   |         |   |
|                       | <b>Power Circle</b><br>18:00 - 18:50<br>mit <i>Dominic</i>                    | <b>BBP</b><br>18:00 - 19:00<br>mit <i>Susana</i>   | <b>Bauch Intensiv</b><br>18:15 - 18:45<br>mit <i>Daria</i>    | <b>Pull &amp; Press Workout</b><br>19:00 - 20:00<br>mit <i>Jan</i>  |   |         |   |
|                       | <b>Cycling</b><br>19:00 - 20:00<br>versch. Trainer                            | <b>Yoga</b><br>19:00 - 20:00<br>mit <i>Susana</i>  | <b>Cycling</b><br>19:00 - 20:00<br>mit <i>Jörg</i>            | <br>20:15 - 21:15<br>mit <i>Karo</i> |   |         |   |