

# Kursplan und Trainingszirkel Woche: 1.-7.Juni

Pfingstmontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Wir haben von 7.00-22.00 Uhr für euch geöffnet.</b></p> <p><b>Kurse finden an diesem Tag nicht statt.</b></p>	8:15 – 8:55 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+ &amp; Faszien</b> Kursraum 2	8:15 – 9:00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gym</b> Kursraum 2	10:00 – 10:40 Uhr <b>Kursmix</b> Kursraum 2	8:30 – 9:15 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b> Kursraum 2	10:30 – 11:00 Uhr <b>Fkt. Rückentraining</b> Kursraum 2 Trainerteam	10:30 – 11:15 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+ &amp; Faszien</b> Kursraum 2 Trainerteam
	9:15 – 9:55 Uhr <b>Pilates</b> Kursraum 2	9:30 – 10:15 Uhr <b>Rücken Mix</b> Kursraum 2		9:45 – 10:40 Uhr <b>Yoga &amp; Entspannung</b> Kursraum 2	11:30 – 12:25 Uhr <b>Langhantel</b> Kursraum 2	
	10:15 – 10:55 Uhr <b>Pilates</b> Kursraum 2					
				11:15 – 11:45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b> Kursraum 2 Trainerteam	<p><b>Club 55 Kurse ...</b></p> <p>Die erste Woche hattet ihr ein herrliches Starttraining draußen in der Natur.</p> <p>In der zweiten Woche finden die Kurse noch einmal zu den gleichen Kurszeiten wie in Woche 1 statt (45 min).</p> <p><b>Walking, Ganzkörpertraining mit Körpergewicht und Dehnung</b> und wird in noch einmal <u>draußen</u> stattfinden.</p> <p>So können alle Teilnehmer eurer festen Gruppen unter Mindestabstand teilnehmen.</p> <p>Zieht euch wetterentsprechend an und nehmt etwas zu Trinken mit. Treffpunkt: großer Hof am Parkplatz <b>Wir freuen uns auf euch alle!</b></p>	
	16:15 – 16:45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b> Kursraum 2		16:10 – 16:50 Uhr <b>Sling-Training</b> Kursraum 2			
	17:00 – 17:40 Uhr <b>Sling-Training</b> Kursraum 2	17:25 – 18:20 Uhr <b>Rücken fit</b> Kursraum 2	17:00 – 17:45 Uhr <b>Cross-Out-Training</b> Treff Hof / Parkplatz Stefan	17:45 – 18:30 Uhr <b>BBP &amp; Rücken</b> Kursraum 2		
	18:00 – 18:55 Uhr <b>BBP</b> Kursraum 2	18:30 – 19:30 Uhr <b>Freeletics</b> Treff Hof / Parkplatz Janis	17:15 – 18:00 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b> Kursraum 2			
	19:15 – 20:00 Uhr <b>Laufen für Einsteiger</b> Treff Hof / Parkplatz Anna	19:10 – 20:05 Uhr <b>Yoga &amp; Entspannung</b> Kursraum 2	18:30 – 19:25 Uhr <b>Langhantel</b> Kursraum 2			