

Die Turnfabrik

Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:45 BodyWorkout Ganzkörpertraining Johanna	08:30 - 09:15 Funktional Fitness Fit & Faszien wechselnder Trainer	09:00 - 10:00 PILATES Classic Ganzkörper / Rücken Heike	08:30 - 09:15 YOGA Faszien & Entspannung Heike	08:30 - 09:15 Schwing Dich fit Pilates & Trampolin Mareike	09:30-10:30 SpielZeit Spiel- und Bewegungsraum 2-6 Jahre Heike
		10:00 - 11:00 BauchBeutelPo - Pilates Baby Krankenkassenkurs Heike	09:30 - 10:15 Musikgarten Babykurs wechselnder Trainer		09:30-10:30 YogaFAMILY 0-99 Jahre Heike
				09:30-10:30 BauchBuggyGo - Fit mit Baby Krankenkassenkurs Heike	
MITTAGSPAUSE					
	16:00 - 17:00 ZwergenZeit 1-3 Jahre wechselnder Trainer		16:00 - 17:00 YogaFAMILY 0-99 Jahre Heike		10:00 - 11:00 Pilates-Yoga Das beste aus beiden Methoden wechselnder Trainer
	17:00-18:00 KidsZEIT 3-7 Jahre Dance & Yoga Heike		17:15 - 18:00 Family Fit - BodyWork Eltern und Kids (ab Laufalter) wechselnder Trainer		10:00 - 11:00 BodyWorkout wechselnder Trainer
18:15 - 19:00 BodyWorkout Ganzkörpertraining wechselnder Trainer	18:15 - 19:00 RückenAktiv Schlingen wechselnder Trainer		18:15 - 19:00 BodyWorkout Ganzkörpertraining wechselnder Trainer	18:15 - 19:00 BodyWorkout Ganzkörpertraining wechselnder Trainer	
19:15 - 20:00 Pilates-Yoga Das beste aus beiden Methoden Heike	18:15 - 19:00 Schwing Dich fit Pilates & Trampolin wechselnder Trainer	19:15 - 20:10 PILATES Classic Ganzkörper / Rücken wechselnder Trainer	19:15 - 20:00 Stoffwechsel-Bootcamp Ernährungscoaching Heike	18:15 - 19:00 PILATES Classic Ganzkörper / Rücken wechselnder Trainer	
20:15-21:00 HIIT High Intensiv Intervall Training Heike		20:15-21:00 BodyWorkout Ganzkörpertraining wechselnder Trainer	20:15 - 21:30 HappyBauch & HappyRücken Auch für Schwangere geeignet! Heike		
20:15-21:00 Funktional Fitness Fit & Faszien Heike			20:15 - 21:30 YOGA Faszien & Entspannung Heike		

gültig ab: 01.06.2016