

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Grüne Kästchen = Kostenloser MITARBEITERSPORT		11:00 – 12:00 Functional Training Elke			
	15:30 - 16:15 Rückenfit Sonja Findet ausnahmsweise im KH Bewegungsraum statt!	16:30 – 17:30 Pilates / Faszien Silvia	16:00 – 17:00 deepWORK Sonja		16:00 – 17:00 Thaiboxen Einsteiger Daniel
17:00 -17:50 Body Fit Sandra	17:00 – 18:00 Core - Workout Aneta	17:30 – 18:30 Body Fit Silvia	17:15 – 18:30 bodyART Sonja	16:15 – 17:15 Workout für Einsteiger Aneta	17:00 – 18:00 Thaiboxen Einsteiger Daniel
18:00 – 19:00 TRX - Workout Fortgeschrittene Sandra	18:15 – 19:30 Flow Yoga Aneta	18:30 – 19:30 TRX Training Silvia	18:45 – 20:00 bodyART Sonja	17:20 –18:20 Workout für Einsteiger Aneta	18:00 – 19:00 Thaiboxen Fortgeschrittene Daniel
19:10 – 20:10 TRX Workout Einsteiger Sandra	19:45 – 20:45 Zumba Pasquale	19:30 – 20:30 Functional Training Silvia			

Mitarbeitersport (blaue Kästchen) ist kostenlos / 10er Karte kostet 120 € / Alle Kurse sind auch für Übergewichtige geeignet.

Teamleitung: Elke: 0163-7828338

Infos gibt es im ZEP unter 089 1797-2029