

# SOMMERKURSPLAN

## Sportstudio Top Fit

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

14.00 – 15.00  
Rückenfitness & Mobilisation  
**(leicht)**  
Luis

16.30 – 17.30  
Stretch & Balance  
Maxi

17.30 – 18.30  
Rücken & Bauch  
Stephan

18.30 – 19.30  
Funktionelles Zirkeltraining  
Stephan

09.00 – 10.00  
Rückenschule & Balance \*  
Christin

10.00 – 11.00  
Rückenschule \*  
Christin

11.00 – 12.00  
Rückenschule \* & Dehnung  
Christin

15.00 – 16.00  
Sport - Rehagruppe  
Maxi

16.00 - 17.00  
Sport – Rehagruppe  
Maxi

18.00 - 19.00  
Hot Iron / Kraftausdauer Training  
Franka

**Dienstag**  
17.00 - 18.00  
Fighting – Fitness  
mit Maxi bis 21.05. -  
dann Sommerpause

17.00 – 18.00  
Dehnung & Fasziensfitness  
(Mobitrain) Maxi

18.00 – 19.00  
Rücken \* & Bauch  
Sommer-Spezial  
Christin

19.00 – 20.00  
Zumba  
Christin

09.00 – 10.00  
Ganzkörper FIT  
Stephan

10.00 – 11.00  
Ganzkörper FIT  
Stephan

11.00 – 12.00  
Ganzkörper FIT  
Stephan  
Sommerpause Juni bis August !

18.00 – 19.00  
Herz-Kreislauf-Radtraining  
Caro  
**ab 06.06.!**

19.00 – 20.00  
Spinning mit Isi  
**16.05. & 23.05.**

09.00 – 10.00  
Wirbelsäulengymnastik \*  
Christin

10.00 – 11.00  
Fit ins Wochenende  
Caro

11.00 – 12.00  
Herz-Kreislauf-Radtraining  
Caro

14.00 – 14.45  
Rehasport

18.00 - 19.00  
Hot Iron / Kraftausdauer Training  
Franka

\* Krankenkassenförderung

**Öffnungszeiten**

Mo	9.00- 21.00Uhr
Di	8.30- 20.00Uhr
Mi	13.00-21.00Uhr
Do	8.30- 20.00Uhr
Fr	8.30- 20.00Uhr
Sa	9.00-12.00Uhr

**Gültig: 13.05.2019 – 31.08.2019**