my-PSA | Kursplan Juni 2021

MONTAG

- 09:00 - 10:30h Yoga
- 18:30 - 20:00h Indoorcycling*
- 19:00 - 20:00h Bauch-Beine-Po
- 20:00 - 20:30h Stretching

DIENSTAG

- 07:30 - 08:15h Fit-in-den-Tag
- 08:30 - 09:30h Indoorcycling*
- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 18:00h After Work Fitness
- 18:00 - 18:30h Bauch Workout
- 18:30 - 19:30h Zumba-Fitness
- 18:45 - 19:30h TRX-Schlingentraining

MITTWOCH

- 09:00 - 10:00h Pilates
- 09:00 - 10:00h Wirbelsäulengymnastik
- 10:15 - 11:00h TRX-Yoga
- 17:30 - 18:00h Bauch Workout
- 18:00 - 19:00h Bodyfit
- 18:00 - 19:30h Yoga
- 19:00 - 20:30h Indoorcycling* (neu ab: 06.10.)

DONNERSTAG

- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 17:30h Stretching
- 17:30 - 18:15h TRX-Schlingentraining
- 18:30 - 20:00h Indoorcycling*
- 19:00 - 20:00h Bodyfit
- 20:00 - 22:30h Showtanz

FREITAG

- 18:00 - 19:00h After Work Fitness

SAMSTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyforming

SONNTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyfit
- 17:00 - 18:00h Bauch-Beine-Po

Informationen zum Kursplan

* **Voraussetzung** für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 18:30 Uhr im Raum Motivation statt.

Kleingeräte (z.B. Hanteln, Bälle, Bänder) können während der Corona-Pandemie leider **nicht** verwendet werden. Ebenso sind **eigene Matten** mitzubringen.

An **Feiertagen** können sämtliche Kurse entfallen!

- Kreation OG
- Motivation UG
- Inspiration OG
- Innovation UG
- Synergie UG
- Dynamik OG