

Stundenplan

	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>
08.30 - 09.25				Pilates
08.30 - 09.40			blieb fit Senioren Training	
08.45 - 09.40	Pilates			
09.15 - 10.10		Pilates		
18.10 - 19.05		Pilates Oberiberg		
18.30 - 19.25	Pilates			Pilates
19.00 - 19.55		M.A.X. & smart Abs	Stabilisationstraining Männer	
19.30 - 20.25	Pilates			Pilates
20.00 - 20.55			Aqua Power (auf Anfrage)	
20.00 - 21.30		Running		
	Pilates	Mo, Di, Do	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Rumpfftraining	
	Stabilisationstraining Männer	Mittwoch	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Rumpfftraining	
	Running	Dienstag	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination	
	M.A.X. & smart Abs	Dienstag	Audauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination	
	blieb fit Senioren	Mittwoch	Ausdauer, Kraft, Mobilisation, Gleichgewicht, Kognitives Denken	
	Aqua Power (auf Anfrage)	Mittwoch	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination	