

KURSPLAN TRIMED

<u>Zeit</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
8:00 bis 9:00					
9:00 bis 10:00		Senior Fit TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	Neurologisches Training TRIMED/Kursraum 8er Kursreihe 120€	Senior Fit TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	Aqua-Kurs DoriVita 8er Kursreihe 120€
10:00 bis 11:00	Senior Fit TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	Beckenbodentraining TRIMED/Trainingsfläche 7er Kursreihe 110€	Atemtherapiekurs TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€		Aqua-Kurs DoriVita 8er Kursreihe 120€ Senior Fit TRIMED/TrFl. 8er Kursreihe 120€
11:00 bis 12:00					
12:00 bis 13:00	Pilates TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€				
13:00 bis 14:00	Sitzgymnastik TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	Pilates TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€			
14:00 bis 15:00			Rückenschule TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€		
15:00 bis 16:00			Funktionelles Schultertraining TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€		
16:00 bis 17:00			Rückenschule mit Yogaelementen TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€		
17:00 bis 18:00	Pilates TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	Funktionelles Knie-/Hüfttraining TRIMED/ Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	Funktionelles Ganzkörpertraining TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€		
18:00 bis 19:00	HIIT Training TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€		Aqua-Kurs DoriVita 8er Kursreihe 120€	Beckenbodentraining TRIMED/Trainingsfläche 7er Kursreihe 110€	
19:00 bis 20:00	Rückenschule mit Yogaelementen TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€		Pilates (18.30 Uhr bis 19.15 Uhr) TRIMED/Trainingsfläche 8er Kursreihe 120€	19:30 – 21:00 Uhr Rückenfitness Sporthalle SUG 8er Kursreihe 120€	
20:00 bis 21:00				19:30 – 21:00 Uhr Rückenfitness Sporthalle SUG 8er Kursreihe 120€	

KURSPLAN TRIMED