

Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel
Mobilität

MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	7.30 FITNESSZIRKEL		8.00 RÜCKENZIRKEL			
8.45 15 min SPEZIAL BAUCH						9.30 FITNESSZIRKEL
		11.00 FITNESSZIRKEL		10.45 15 min SPEZIAL BAUCH		
12.30 RÜCKENZIRKEL		12.45 15 min SPEZIAL BAUCH		12.00 RÜCKENZIRKEL		
18.00 FITNESSZIRKEL						
19.45 15 min SPEZIAL BAUCH	19.00 RÜCKENZIRKEL		19.00 FITNESSZIRKEL			