

# INJOY GRUPPEN KURSE

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
9.30 - 10.25 <b>BODY WORKOUT</b>				09.30 - 10.25 <b>FIT &amp; VITAL</b>		09.30 - 10.25 <b>INDOOR CYCLING</b>		09.30 - 10.25 <b>KRAFTAUSDAUER &amp; FLEXIBAR</b>			
10.30 - 11.25 <b>RÜCKEN &amp; RELAX</b>											
17.30 - 18.25 <b>§20 PRÄVENTION</b> Kraftausdauer		18.00 - 18.25 <b>BAUCH WORKOUT</b>				18.00 - 18.55 <b>DEEP WORK</b>		17.30 - 18.15 <b>INFUNKTION</b>			
18.30 - 19.25 <b>HOT IRON</b>		18.30 - 19.25 <b>BODY WORKOUT</b>	18.30 - 19.25 <b>INDOOR CYCLING</b>	18.30 - 19.25 <b>HOT IRON</b>		19.00 - 19.55 <b>JUMPING</b>	19.00 - 19.55 <b>INDOOR CYCLING</b>		18.30 - 19.25 <b>INDOOR CYCLING</b>		
19.30 - 20.25 <b>YOGA</b>				19.30 - 20.25 <b>RÜCKEN &amp; RELAX</b>							
										<b>SONNTAG</b>	
										1	2
										10.00 - 10.55 <b>KORCE</b>	
										11.00 - 11.55 <b>SPECIAL</b>	

- FIGUR, KRAFTTRAINING
- AUSDAUERTRAINING
- RÜCKEN, GESUNDHEIT
- FUNKTIONSTRAINING
- PRÄVENTION von Krankenkassen bezuschusst, bitte anmelden