

Sportangebot Wochenübersicht / Sports Offer - Weekly Overview
gültig ab 24.02.2020 / valid after 24.02.2020



Zeit/ time	Montag/Monday		Dienstag/Tuesday		Mittwoch/Wednesday		Donnerstag/Thursday		Freitag/Friday		SV	Selbstverteidigung / Self-Defense
	Haus/ house 55	Haus/ house 79	Haus/ house 55	Haus/ house 79	Haus/ house 55	Haus/ house 79	Haus/ house 55	Haus/ house 79	Haus/ house 55	Haus/ house 79		
7:30										Yoga	RF	RückenFit/ Back Exercises
8:00							7:45 RF					
8:30							8:45 WSG				WSG	Wirbelsäulengymnastik/ Spinal Exercises
9:00								FG			Faszien	Faszientraining / fascia training
9:30		FG		FG		FG						
10:00									EE		GMX	GesundeMitteXpress/ HealthyCoreXpress
10:30									EE			
11:00												
11:30											GRX	GesunderRückenXpress/ HealthyBackXpress
12:00		SP GMX		SP CC		SP		SP CC		SP CC		
12:30		SP CC		SP		SP		SP GMX		SP	CC	CrossCircuit
13:00		SP GMX		SP		SP		SP		SP	Mobility	Beweglichkeitstraining/ Mobility Training
13:30		SP		SP		SP		SP		SP		
14:00											AKM	Achtsamkeitsmeditation
14:30		FG		FG		FG		FG		FG	EE	Ersteinweisung/ Initial Briefing
15:00												
15:30											SP	Sprechzeit/ Consulting Hour
16:00	Pilates									SV		
16:30										15.30-18.45 alle 4 Wochen, Termine siehe online Kursplan	FG	freies Gerätetraining/ open gym (24/7)
17:00	Pilates											
17:30					AKM				GRX CC			
18:00							18:15 Faszien					
18:30					bis 18.45		18:45 Mobility					
19:00												

Anmeldung zu den Kursen bitte über unsere Website.

For registration to the classes please use our website.

Sprechzeiten Haus 79, EG
Mo,Di,Do,Fr 12.00-14.00 Uhr
Telefon: 030 -9489 3345

Consulting Hours House 79, Ground Floor
Mo, Tu, Thu, Fr 12am-2pm
Mail: an@campusvital.de

www.campusvital.de