

Zeit/ time	Montag/Monday		Dienstag/Tuesday		Mittwoch/Wednesday		Donnerstag/Thursday		Freitag/Friday																																																																									
	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	Mobility Training	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																																																								
7:45																																																																																		
8:00	Autogenes Training										Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																																																
8:30																																																																																		
8:45	Progressive Muskelent- spannung																		Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																																								
9:00																																																																																		
9:15	Wirbelsäulen gymnastik																										Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																																
9:30																																																																																		
10:00	EE																																		Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																								
10:15																																																																																		
10:30	EE																																										Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																
11:00																																																																																		
11:15	Beckenboden- training																																																		Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																								
11:30																																																																																		
12:00	Zirkel- training																																																										Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																
12:15																																																																																		
12:30	Beckenboden- training																																																																		Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining								
12:45																																																																																		
13:00	Beckenboden- training																																																																										Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining
13:30																																																																																		
14:00	EE	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																																																									
14:30																																																																																		
14:45	EE									Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																																																	
15:00																																																																																		
15:30	Ganzkörper- training																	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																																									
16:00																																																																																		
16:15	Ganzkörper- training																									Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																																	
16:30																																																																																		
17:00	Rückenfit																																	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																									
17:15																																																																																		
17:30	Yoga am Abend																																									Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																																	
18:00																																																																																		
18:15	Achtsamkeits- meditation																																																	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																									
18:30																																																																																		
18:45	Pilates																																																									Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining																	
19:00																																																																																		
19:15	Pilates																																																																	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining									
19:30																																																																																		
20:00																																																																										Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	



Anmeldung zu den Kursen nur online

Sprechzeiten: Haus 79
 Dienstag 16:00 bis 18:00 Uhr

Termine für den
 Selbstverteidigungskurs entnehmen Sie
 bitte unser Website

www.campusvital.de