

KURSPLAN



@KRAFTQUELLE.FITNESS

#KRAFTQUELLEFITNESS



Im Sommer finden unsere Kurse im Freien statt.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30-09:30	RÜCKENFIT		RÜCKENFIT		
09:00-09:45				AQUAFITNESS	
09:30-10:30	RÜCKENFIT		RÜCKENFIT		RÜCKENFIT
10:30-11:00	BALANCE				
10:30-11:30			ENTSPANNUNG		ENTSPANNUNG
17:00-18:00			RÜCKENFIT		
17:30-18:00					FASZIEN
18:00-18:30			DEHNEN		RÜCKENFIT
18:30-19:00	POWER BAUCH	FASZIEN	POWER BAUCH		
19:00-20:00	HIIT WORKOUT	RÜCKENFIT	RÜCKENFIT		
20:00-21:00	RÜCKENFIT		ENTSPANNUNG		

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG- FREITAG

BETREUT

05:00- 24:00 / 07:30- 22:00

SAMSTAG, SONNTAG & FEIERTAG

BETREUT

05:00- 20:00 / 08:00- 13:00