



KURSPLAN GÜLTIG AB 01.11.2023

Uwe's Fitness-Treff | Buchenteich 9 | 73773 Aichwald | 0711 / 36 36 17 | www.uwesfitnesstreff.de | uwe@uwesfitnesstreff.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 10:00	9:15 - 10:00 Rückentraining mit Uwe						
10:00 - 11:00							10:00 - 10:25 Rücken/Kurz- hantel Workout 10:30 - 11:00 Stretching & Beweglichkeit mit Uwe
12:00 - 15:00						13:00 - 13:50 Powercross mit Lisa	
15:00 - 16:00				15:15 - 16:00 Rückentraining mit Silvi			
16:00 - 17:00		16:30 - 17:15 Rückentraining mit Silvi					
17:00 - 18:00	17:15 - 18:00 Functional Training mit Silvi						
18:00 - 19:00	18:00 - 18:45 Functional Fatburner mit Silvi		18:00 - 18:50 STRONG Nation® mit Sabrina	18:00 - 19:00 Powercross mit Uwe	18:15 - 19:00 Functional Training mit Silvi		
19:00 - 20:00	19:00 - 19:50 Thairobic mit Manu				19:00 - 19:30 Stretching/Faszien mit Silvi		