



KURSPLAN

GÜLTIG AB 01.02.2026

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						09:00 - 09:55 Powercross mit Lisa
10:00 - 11:00							10:00 - 10:25 Core mit Lisa 10:30 - 11:00 Stretching & Beweglichkeit mit Uwe
12:00 - 15:00							
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	17:30 - 18:15 Functional Training mit Silvi						
18:00 - 19:00	18:15 - 18:45 Functional Fatburner mit Silvi	18:30 - 19:30 Team Workout mit Lisa		18:00 - 18:55 Powercross mit Uwe	18:00 - 19:00 Functional Training mit Silvi		
19:00 - 20:00	18:45 - 19:45 Thairobic mit Manu						