



| Montag | Dienstag | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|---|
| 08:50 - 09:45 Uhr Gruppe I | 08:50 – 09:45 Uhr Gruppe | | |
| Ganzkörper-Faszien-BeBo® Training | Rumpf & Rückenfit Senioren | | |
| | | | |
| 10:00 - 10:55 Uhr Gruppe II | | 09:50 - 11:10 Uhr 7 EH a´´80 min 90.- € | |
| Ganzkörper-Faszien-BeBo® Training | 11:00 – 12:30 Uhr Kleingruppe *Sportkarte* | BeBo®junge Mama / Rückbildungs GYM | 10:00 – 11:30 Uhr Kleingruppe *Sportkarte* |
| | CORE-Rumpfstabil Training | Kursstart: 13.09.18 08.11.18 | CORE-Rumpfstabil Training |
| | * Einstieg jederzeit möglich!* | 10.01.19 07.03.19 02.05.19 | * Einstieg jederzeit möglich!* |
| 11:20 – 12:20 Uhr Kleingruppe *Sportkarte* | | | |
| BeBo® Beckenbodentraining | | 11:20– 12:20 Uhr Kleingruppe *Sportkarte* | |
| * Einstieg jederzeit möglich!* | | CORE-Rumpfstabil Training* | |
| | | * Einstieg jederzeit möglich!* | |
| | | *MAMAWORKOUT möglich ! | |
| | | d.h. dein Kind kann mit! | |
| | | | |
| | | | Kursort: freiRAUM Abtenau Markt 220 |
| | | | Preise Einzel-/Personaltraining: |
| 19:00 – 20:30 Uhr Kleingruppe *Sportkarte* | | | 1/2 h € 35.- 1h € 55.- |
| CORE -Rumpfstabil Training | | | 6er Block a´´1/2 h € 120.- |
| | | | 3er Block a´´ 1 h € 120.- |
| | | | freiRaum Sportkarte: 10 EH € 125.-. |
| *Einstieg jederzeit möglich!* | | | |
| | | | und ist mit anderen Gruppenkursen kombinierbar! |
| | | An Feiertagen & Ferien ist kein Training! | |
| | | Änderungen & Druckfehler vorbehalten! | |
| | | | |
| | | | |