


# Kurse

# Wochenplan

25.05. – 31.05.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:15-08:00 Uhr Gym 1 mit Marion M. <b>Morning Bootcamp</b>		07:15-08:00 Uhr Gym 1 mit Alisa S. <b>Zirkeltraining</b>		07:15-08:00 Uhr Gym 1 mit Jochen M. <b>Morning Bootcamp</b>		Feiertagsprogramm
08:45-09:30 Uhr Gym 1 mit Anton T. <b>Pilates</b>				09:00-09:45 Uhr Gym 2 mit Marina N. <b>Rückenfit</b>		
09:00-09:45 Uhr Gym 2 mit Lucie S. <b>Beckenboden</b>			09:00-09:45 Uhr Gym 2 mit Gwen B. <b>Gymnastik</b>	09:45-10:30 Uhr Gym 1 mit Mila L. <b>Step</b>		
09:45-10:30 Uhr Gym 1 mit Anton T. <b>Bodystyling</b>	09:45-10:30 Uhr Gym 1 mit Heike S. <b>Bodystyling</b>			10:00-10:45 Uhr Gym 2 mit Marina N. <b>Pilates</b>	10:30-11:15 Uhr Gym 1 mit Lisa L. <b>ZUMBA -STEP</b>	11:00-11:45 Uhr Gym 1 mit Maureen B. <b>HIIT meets Yoga</b>
10:00-10:45 Uhr Gym 2 mit Lucie S. <b>Rückenfit</b>			10:00-10:45 Uhr Gym 1 mit Lucie S. <b>BBP</b>	10:45-11:30 Uhr Gym 1 mit Mila L. <b>Bodystyling</b>	11:30-12:15 Uhr Gym 1 mit Lisa L. <b>Bodystyling</b>	
10:45-11:30 Uhr Gym 1 mit Andrea A. <b>Yoga</b>	10:45-11:30 Uhr Gym 2 mit Attila R. <b>Pilates 2</b>	10:45-11:30 Uhr Gym 1 mit Godula V. <b>Pilates</b>	10:30-11:15 Uhr Gym 2 mit Helmut Z. <b>Yoga</b>	11:00-11:45 Uhr Gym 2 mit Marina N. <b>Yoga</b>		14:30-15:15 Uhr Gym 1 mit Corinna W. <b>Bodystyling</b>
11:00-11:45 Uhr Gym 2 mit Lucie S. <b>BBP light + Stretching</b>	11:00-11:45 Uhr Gym 1 mit Godula V. <b>Aroha Dance</b>	11:45-12:30 Uhr Gym 1 mit Godula V. <b>Rückenfit</b>	11:00-11:45 Uhr Gym 1 mit Lucie S. <b>Rückenfit</b>		15:00-15:45 Uhr Gym 1 mit Rainer P. <b>Dance Class</b>	15:30-16:15 Uhr Gym 1 mit Corinna W. <b>Rückenfit</b>
17:45-18:30 Uhr Gym 2 mit Helmut Z. <b>Yoga</b>			17:45-18:30 Uhr Gym 2 mit Andrea A. <b>Yoga</b>	17:00-17:45 Uhr Gym 2 mit Evi L. <b>Pilates</b>		
18:00-18:45 Uhr Gym 1 mit Heike S. <b>Bodystyling</b>	18:00-18:45 Uhr Gym 2 mit Kristin A. <b>Bodystyling</b>	18:00-18:45 Uhr Gym 1 mit Kristin A. <b>Coretraining</b>	18:00-18:45 Uhr Gym 1 mit Maria P. <b>Zirkeltraining</b>	18:00-18:45 Uhr Gym 2 mit Evi L. <b>Fasziales Stretching</b>	<b>SPORTFABRIK der FTG Frankfurt</b> Ginnheimer Str. 47 60487 Frankfurt Telefon: 069 970721-0 info@ftg-sportfabrik.de www.ftg-sportfabrik.de 	
18:45-19:30 Uhr Gym 2 mit Corinna W. <b>Pilates</b>	18:15-19:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. <b>HIIT/Tabata</b>	18:45-19:30 Uhr Gym 2 mit Sina D. <b>Yoga</b>	18:45-19:30 Uhr Gym 2 mit Lena G. <b>ETB</b>	18:15-19:00 Uhr Gym 1 mit Lisa L. <b>Bodystyling</b>		
19:00-19:45 Uhr Gym 1 mit Maria P. <b>Total Body Drill</b>	19:00-19:45 Uhr Gym 2 mit Kristin A. <b>Yoga für den Rücken</b>	19:00-19:45 Uhr Gym 1 mit Heike S. <b>Bodystyling</b>	19:00-19:45 Uhr Gym 1 mit Cosima M. <b>deepWork</b>			
19:45-20:30 Uhr Gym 2 mit Corinna W. <b>Rückenfit</b>	19:15-20:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. <b>Functional Workout</b>		19:45-20:30 Uhr Gym 2 mit Amelie W. <b>Bodystyling</b>	19:15-20:00 Uhr Gym 1 mit Lisa L. <b>Step Basic</b>		
20:00-20:45 Uhr Gym 1 mit Steffi W. <b>Functional Workout</b>	20:15-21:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. <b>Pilates</b>	20:00-20:45 Uhr Gym 1 mit Mila L. <b>ZUMBA</b>		19:15-20:00 Uhr Gym 2 mit Midori <b>ZUMBA</b>	<b>Bitte mitbringen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>	

Bitte beachten Sie unser **Schutz- und Hygienekonzept**, sowie unsere **Hinweise zum Sport bei uns!**

Anderungen vorbehalten! Stand: 27.05.2020