



Die Minitrainings im Top Fit

Mo	10:00	Bauch / Rücken	19:30	Bauch / KH
Di	10:00	Physio Fit	19:30	BOP
Mi	10:00	Bauch / Rücken	19:30	Bauch / Rücken
Do	10:00	GK Fit	19:30	BOP
Fr	10:00	Bauch / Rücken	19:30	Bauch / KH
Sa	11:00	GK Fit	16:00	BOP
So	11:00	BOP	BOP = Bauch/Oberschenkel/PO KH = Kurzhantel Training GK = Ganzkörper	

15-Minuten Workouts unter Traineranleitung im Weichbodenbereich des Geräteparks.