

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Prävention §20

Sonntag

9.00 - 9.50
Bodystyling
Britta

9.00 - 9.50
Bounce & Balance
Lisa

9.00 - 9.50
BBP Workout
Lisa

9.00 - 9.50
Rücken Workout
Nicole

9.00 - 9.50
Bodystyling
Nicole

**FUNCTIONAL-BASIC
AUSBILDUNG**

BIS ZU 100% RÜCKERSTATTUNG
von Ihrer Krankenkasse

KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT

Die **Functional-Basic-Ausbildung** bietet eine **stabile Grundlage** für ein weiterführendes, intensives Functional-Training.

Während der **Ausbildung erlernst du eine Vielzahl** von abwechslungsreichen **Übungen** die eine sichere Ausführung aller Bewegungsmuster gewährleisten.



4 Wochen - 99,00 €

10.00 - 10.50
Bodystyling
Britta, Nicole, Sharon, Simone

11.00 - 11.50
Jumping Fitness
Britta, Nicole, Sharon, Simone

10.00 - 10.50
Forever Young
Lisa

9.00 - 10.00
Functional Fläche
nur mit Premium+ Abo

10.00 - 11.00
Yoga
Sabine

10.00 - 10.50
Forever Young
Beate

16.30 - 17.20
Jumping Fitness
Nicole

16.30 - 17.20
Jumping Fitness
Simone, Sharon

16.30 - 17.30
Functional Fläche
nur mit Premium Plus Abo

16.30 - 17.30
Functional Basic
Prävention § 20 Kurs

16.30 - 17.30
Functional Fläche
nur mit Premium Plus Abo

16.30 - 17.30
Functional Basic
Prävention § 20 Kurs

17.00 - 18.00
Yoga
Sabine

17.30 - 18.20
Bodystyling
Nicole

17.00 - 17.50
Langh. Pumping
Oli

17.30 - 18.20
BBP Workout
Beate




17.00 - 17.50
Langh. Pumping
Anton

17.30 - 18.30
Functional Basic II
nur mit Premium Plus Abo

18.00 - 18.50
Booty time
Oli

18.30 - 18.50
Sixpack Workout
Britta

17.30 - 18.30
Functional Basic II
nur mit Premium Plus Abo

ganz einfach Kurse buchen
mit der **eFit App** 

17.30 - 18.30
Functional Fläche
nur mit Premium Plus Abo

18.30 - 19.20
TRX
Christian

18.00 - 18.50
Rücken Workout
Nicole

17.30 - 18.30
Functional Fläche
nur mit Premium+ Abo

Kursraum fitness & lifestyle

18.00 - 18.50
Bodystyling
Anton

18.30 - 19.30
Functional Fläche
nur mit Premium Plus Abo

19.00 - 19.50
Step
Nicole

19.00 - 19.50
Jumping Fitness
Britta

18.30 - 19.30
Functional Fläche
nur mit Premium Plus Abo

Kursraum vital & gesund

19.30 - 20.30
Functional Fläche
nur mit Premium Plus Abo

19.30 - 20.30
Functional Fläche
nur mit Premium Plus Abo

Functional Fläche fitness & lifestyle
nur mit Premium Plus Abo