

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Funktions- training	Aerobic & Workout	Wirbelsäulen- Fitness	AROHA® Body-Mind-Soul	Lauftreff	Nordic Walking	Weekend Starter Pack	Mannheimer Fitness Tag	Wandern
Level: 1	Level: 2	Level: 2	Level: 1 - 2	Level: 2	Level: 1 - 2	Level: 1 / 2 / 3	Level: 1 / 2 / 3	Level: 1 / 2
warm up + sanftes Herz- Kreislauf- Training	warm up	warm up Koordination	meditative Kata	warm up	warm up	wechselnde, interessante Kurse für einen gelungenen Start ins Wochenende  <u>Zum Beispiel:</u>  Aerobic Dance Drums Alive® QiGong Meditation Pezziball Redondo-Ball SPINNING®	bis zu 15 verschiedene Workshops  10.00 – 19.00  Samstag, 11.11.2017	<u>Touren:</u>  sonntags  4 – 5 Stunden  2-Monat- Rhythmus
Beweglichkeit + Koordination	Krafttraining  Brust/Rücken Schulter/Arme Beine/Gesäß	Beweglichkeit Wirbelsäule Arme / Beine	warm up	Ausdauer Kondition	Ausdauer Kondition			
Sensomotorik + Gleichgewicht		Stabilisation Wirbelsäule	Herz-Kreislauf Stressabbau Koordination					
Stabilisation unterer Bewegungs- apparat	Ausdauer Kondition	Kraftausdauer Rücken Bauch						
Sanftes Krafttraining								
Dehnung Entspannung	cool down stretching	Dehnung Entspannung						

Level 1: unteres Fitness-Level / Level 2: mittleres Fitness-Level / Level 3: oberes Fitness-Level