


# Kurse

## Wochenplan 09.10.2017 – 15.10.2017



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:15-08:00 Uhr Gym 4 mit Karsten <b>Morning Bootcamp</b>		07:15-08:15 Uhr Gym 4 mit Sebastian <b>Zirkeltraining</b>	07:10-08:10 Uhr Gym 4 mit Thomas <b>Faszientraining</b>	07:15-08:00 Uhr Gym 4 mit Alisa <b>Morning Bootcamp</b>		
08:30-09:30 Uhr Gym 4 mit Tony <b>Morning Workout</b>				09:00-10:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Franz <b>Rückenfit</b>		10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit noch offen <b>Step 2</b>
09:45-10:55 Uhr ☺ Gym 1 mit Tony <b>Yoga</b>	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Marina <b>Bodystyling</b>	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Evi <b>Pilates 1</b>	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Susanne <b>BBP</b>	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Mila <b>Step 1-2</b>	10:30-11:40 Uhr ☺ Gym 1 mit Marco <b>Step 3</b>	10:00-11:30 Uhr ☺ Gym 2 mit Ulli <b>Yoga</b>
10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Susanne <b>Rückenfit</b>	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Attila <b>Pilates 2</b>	11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Evi <b>Rückenfit</b>	11:00-12:15 Uhr ☺ Gym 2 mit Helmut <b>Yoga</b>	10:00-11:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina <b>Pilates</b>	11:45-12:45 Uhr ☺ Gym 1 mit Marco <b>Bodystyling</b>	11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Amelie <b>Bodystyling</b>
11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Susanne <b>BBP light &amp; Stretching</b>			11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Susanne <b>Rückenfit</b>	11:00-12:00 Uhr ☺ Gym 1 mit Mila <b>Bodystyling</b>	13:00-14:00 Uhr Gym 1 mit Marco <b>Pilates</b>	11:30-12:30 Uhr ☺ Gym 2 mit Corinna <b>Rückenfit</b>
17:45-19:00 Uhr Gym 2 mit Andrea <b>Yoga</b>		18:00-19:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Kristin <b>Coretraining</b>	17:15-18:00 Uhr Gym 4 mit Ruben <b>Athletic Workout 1</b>	11:00-12:15 Uhr ☺ Gym 2 mit Marina <b>Yoga 1</b>		17:15-18:15 Uhr Gym 1 mit Oliver J. <b>Zumba®</b>
18:00-19:00 Uhr Gym 1 mit Heike <b>BBP</b>	18:00-19:00 Uhr Gym 2 mit Kristin <b>Bodystyling</b>	18:00-19:00 Uhr ☺ Gym 4 entfällt <b>Zirkeltraining</b>	17:45-18:45 Uhr Gym 2 mit Andrea <b>Yoga</b>	17:00-18:00 Uhr ☺ Gym 2 mit Evi <b>Pilates</b>		17:30-18:30 Uhr Gym 2 mit Guni <b>deepWORK™</b>
19:00-19:55 Uhr Gym 1 mit Rainer <b>Step 2</b>	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Olga <b>Langhanteltraining</b>	18:45-20:00 Uhr Gym 2 mit Nadine <b>Yoga für den Rücken</b>	18:15-19:15 Uhr Gym 4 mit Ruben <b>Athletic Workout 2</b>	17:30-18:30 Uhr ☺ Gym 1 mit Sebastian <b>Hot Iron®</b>		18:30-19:30 Uhr Gym 1 mit Amelie <b>Langhanteltraining</b>
19:00-20:00 Uhr Gym 2 mit Andrea <b>Pilates</b>	19:15-20:45 Uhr Gym 2 mit Kristin <b>Vinyasa Yoga</b>	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Steffi W. <b>Bodystyling</b>	18:45-19:45 Uhr Gym 1 entfällt <b>deepWORK™</b>	18:00-18:45 Uhr ☺ Gym 2 mit Evi <b>Faszien &amp; 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    1 = Einsteiger 2 = Mittelstufe 3 = Fortgeschritten ☺ = Kinderbetreuung	
20:00-21:00 Uhr Gym 1 mit Steffi W. <b>Hot Iron®</b>	20:00-21:15 Uhr Gym 1 mit Olga <b>Functional Workout</b>	20:00-21:00 Uhr Gym 1 mit Mila <b>Zumba®</b>	19:45-21:00 Uhr Gym 1 mit Sebastian <b>Cardio &amp; Style</b>	19:00-20:00 Uhr Gym 1 mit Stefan <b>Dance Aerobic</b>		
20:00-21:00 Uhr Gym 2 mit Andrea <b>Rückenfit</b>		20:00-21:15 Uhr Gym 2 entfällt <b>Bextraining</b>	19:45-21:00 Uhr Gym 2 mit Julia <b>Vinyasa Yoga</b>			