

# Gruppentrainingsplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.00 <b>Workout</b> Caroline I-II		9.00 – 10.00 <b>Workout</b> Caroline I-II		<b>09.00 - 10.00</b> Hot Iron Elise für alle
10.00 – 11.00 <b>Faszien-Pilati</b> Caroline I	10.00 – 11.00 Yoga Alena II	10.00 – 11.00 <b>Pilates</b> Caroline I		10.00 – 11.00 <b>Rückenfit &amp; BALLance</b> Elise I
11.00 – 12.00 <b>Qi-Gong</b> Caroline für alle	11.00 - 12.00 Yoga Alena I			
				17.00 – 18.00 <b>Wirbelsäule</b> Vertret. I-II
17.30 – 19.00 <b>Sanftes Yoga</b> Alena für alle	18.00 – 19.00 <b>HOT IRON®</b> Elise I-II	18.30 – 19.30 <b>Weg mit dem Speck</b> Kathrin für alle	18.00 – 19.30 <b>Yoga</b> Alena I-II	18.00 – 19.00 <b>Kraftausdauer Workout</b> Vertret. II-III
	19.00 – 19.30 <b>Rumpftraining</b> Elise I-II			19.15 – 20.15 <b>Qi-Gong</b> Gisela für alle
	19.30 – 20.00 <b>BALLance/ Rücken</b> Elise für alle			

## Unsere Öffnungszeiten

Mo	08.00 – 21.00 Uhr
Di	08.00 – 21.00 Uhr
Mi	08.00 – 21.00 Uhr
Do	08.00 – 21.00 Uhr
Fr	08.00 – 21.00 Uhr
Sa	14.00 – 19.00 Uhr
So	09.00 – 15.00 Uhr
Feiertag	09.00 – 15.00 Uhr

**Life Competence Gesundheitsclub**  
Rosemarie Döllinger  
Midgardstraße 8a • 82327 Tutzing

**Tel.: (081 58) 36 22**

Fax: (081 58) 36 93

info@life-competence.info

www.life-competence.info