

# Kursprogramm ab September 2022

## Montag

Körpertraining  
09.30 - 10.25 Uhr  
(Saal A)



Fit mit dem Baby  
10.00 - 11.00 Uhr  
(Saal B)

Fit mit dem  
Baby-Bauch  
17.00 - 18.00 Uhr  
(Saal B)



workout  
17.30 - 18.15 Uhr  
(Saal A)



bodyART  
18.30 - 19.25 Uhr  
(Saal A)

## Dienstag

**NEUE ZEIT**

Haltung, Bewegung  
und Dehnung  
9.00 - 9.55 Uhr  
(Saal B)

Reha-Sport-Gruppe  
10.15 - 11.00 Uhr  
(Saal A)

Reha-Sport-Gruppe  
11.15 - 12.00 Uhr  
(Saal A)



**STRONG30**

17.00 - 17.30 Uhr  
(Saal A)

Reha-Sport-Gruppe  
18.00 - 18.45 Uhr  
(Saal A)



## Mittwoch

Nur mit  
FACTORY - ABO  
Crosstraining by  
**FACTORY**  
ATHLETIC PERFORMANCE GYM

9 Uhr



workout  
10.00 - 10.55 Uhr  
(Saal A)



17.00 - 17.45 Uhr  
(Saal A)

**NEU**

**CRAB**

18.00 - 18.45 Uhr  
(Saal A)

## Donnerstag

Functional Aging  
09.00 - 09.45 Uhr  
(Saal A)

Zirkeltraining  
an den Geräten  
10.00 - 10.45 Uhr  
(Trainingsfläche)



bodyART  
17.30 - 18.25 Uhr  
(Saal A)

## Freitag



balance  
09.00 - 09.40 Uhr  
(Saal A)

Rückenfit  
Stretch & Relax  
09.45 - 11.00 Uhr  
(Saal A)



6 - 8 Jahre  
14.30 - 15.20 Uhr  
(Saal A)

9 - 11 Jahre  
15.30 - 16.20 Uhr  
(Saal A)

**NEUE ZEIT**



**STRONG**  
NATION  
17.45 - 18.40 Uhr  
(Saal A)

## Samstag

**NEUE ZEIT**



bodyART  
9.15 - 10.10 Uhr  
(Saal A)

**NEU**

**CRAB**

10.15 - 11.10 Uhr  
(Saal A)



**SPORTZENTRUM  
POCKING**

Die Kurse finden ab  
5 Teilnehmer statt.



## Montag

Nur mit  
FACTORY - ABO

Crosstraining by  
**FACTORY**  
ATHLETIC PERFORMANCE GYM

KIDS 18 Uhr

## Dienstag

Nur mit  
FACTORY - ABO

Crosstraining by  
**FACTORY**  
ATHLETIC PERFORMANCE GYM

18 Uhr

## Mittwoch

Nur mit  
FACTORY - ABO

Crosstraining by  
**FACTORY**  
ATHLETIC PERFORMANCE GYM

9 und 19 Uhr

## Donnerstag

Nur mit  
FACTORY - ABO

Crosstraining by  
**FACTORY**  
ATHLETIC PERFORMANCE GYM

KIDS 16.30 Uhr

## Freitag

Nur mit  
FACTORY - ABO

Nur mit  
FACTORY - ABO

Crosstraining by  
**FACTORY**  
ATHLETIC PERFORMANCE GYM

11 Uhr