

FACT Kursprogramm ab März 2025

Montag

Körpertraining
9.30 - 10.25 Uhr

Dienstag

**Haltung, Bewegung
und Dehnung**
9.30 - 10.25 Uhr

Mittwoch

**Funktionelles
Zirkeltraining
in der FACTORY**
9.00 - 9.55 Uhr

Donnerstag

*Bewegtes
RÜCKEN*
9.00 - 9.45 Uhr

Freitag

JUMPING®
FITNESS
Balance
9.00 - 9.40 Uhr

Samstag


bodyART
10.30 - 11.25 Uhr

Sonntag

Bauch Beine Po
10.00 - 10.55 Uhr

**Entspannung und
Körper-
wahrnehmung**
10.30 - 11.00 Uhr

Bauch Beine Po
10.00 - 10.55 Uhr

*mami
Sports*
Fit mit dem Baby
09.00 - 10.00 Uhr

**Rückenfit
Stretch & Relax**
9.45 - 11.00 Uhr

JUMPING®
FITNESS
Workout
17.30 - 18.15 Uhr

STRONG 30
17.00 - 17.30 Uhr

CIRCLE
MOBILITY™
17.00 - 17.45 Uhr

**Zirkeltraining an
den Geräten**
10.00 - 10.45 Uhr

**HIPHOP MINIS
3 - 5 Jahre**
13.45 - 14.30 Uhr


bodyART
18.30 - 19.25 Uhr

CRAB
18.00 - 18.45 Uhr


bodyART
17.30 - 18.25 Uhr

**HIPHOP
6 - 8 Jahre**
14.30 - 15.20 Uhr

BodyPUMPING
18.30 - 19.25 Uhr

**HIPHOP
9 - 11 Jahre**
15.30 - 16.20 Uhr

**STRONG
NATION™**
17.45 - 18.40 Uhr



factSport
Gesundheit braucht Muskelkraft

FACTORY Kursprogramm ab März 2025

Montag

Crosstraining by
FACTORY
KIDS
18.00 - 18.55 Uhr

Dienstag

Crosstraining by
FACTORY
18.00 - 18.55 Uhr

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Crosstraining by
FACTORY
KIDS
16.30 - 17.25 Uhr

Samstag

Crosstraining by
FACTORY
9.30 - 10.25 Uhr

Sonntag

Crosstraining by
FACTORY
11.00 - 11.55 Uhr



factSport
Gesundheit braucht Muskelkraft