

Kursplan LOFT Herbst/Winter 2022/2023

Linden Outdoor Functional Training
 §20-zertifizierte Präventionskurse*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Familien Samstag	Sonntag
			Funktionelles Zirkeltraining  9:00 §		Funktionelles Zirkeltraining Move & Train  09:00 §	
	Mama Fitness Funktionelles Zirkeltraining 10:00 § Gießen Schwanen-Teich		Mama Fitness Funktionelles Zirkeltraining  10:00 §		Walk & Train  10:00 § + Kids/Teens WOODcamp	Funktionelles Zirkeltraining Move & Train  10:00 §
Projekt SCHWER punkt.2023 „Ich nehme ab“ 18:00 Uhr		Funktionelles Zirkeltraining INDOOR Alternate Sportpark 18:00 §		Slingtraining Bodyweight Power Workout  17:30 §		
Funktionelles Zirkeltraining INDOOR Alternate Sportpark 19:30 Uhr §	Funktionelles Zirkeltraining Tabata/HIIT Sportplatz/ Rathausplatz 19:00 §	Functional Yoga INDOOR Alternate Sportpark 19:15-20:30 §	Funktionelles Zirkeltraining Tabata/HIIT Sportplatz/ Rathausplatz 19:00 §			

*Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst und bis zu 100 % der Kursgebühren zurückerstattet