

## MONTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30	Body-Workout	2
10:30	Pilates	2
17:00	Step&Style	2
18:00	Pilates	1
18:00	Bauch Beine Po	2
19:00	Yoga	1

## DIENSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30	Woman Perfomance	2
10:30	Power Bauch 30 Minuten	2
16:00	Pilates	1
17:00	Dance-Aerobic	1
17:00	Body-Workout	2
18:00	Rücken-Fit	1
18:00	Step&Style	2

## MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs	Raum
10:00	Body-Workout	2
11:00	Rücken-Fit	2
17:00	Synrgy	1
17:00	Pilates	1
18:00	Zumba	2
18:00	Body-Workout	1
19:00	Power Hour	2

## DONNERSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
10:00	Rücken-Fit	2
11:00	Pilates vs. Faszien	2
17:00	Synrgy	1
17:00	Rücken-Fit	2
18:00	Body-Workout	2
19:00	Yoga	2

## FREITAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30	Bauch Beine Po	1
09:30	Zumba	2
10:30	Yoga	1
17:00	Rücken-Fit	2
18:00	Body-Workout	2

## SAMSTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
11:00	Langhantel	2
12:00	HIIT	2

## SONNTAG

Uhrzeit	Kurs	Raum
11:00	Woman-Performance	2
12:00	Power Hour	2

Kursplan  
30.01.2023

**AKTIV  
SPORTPARK**