

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
Uhrzeit	Kurs	Raum	Uhrzeit	Kurs	Raum	Uhrzeit	Kurs	Raum	Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30	Body-Workout	2	09:30	Woman Perfomance	2	09:30	Pilates	1	10:00	Rücken-Fit	2
10:30	Pilates	2	10:30	Rücken-Fit	2						
17:00	Langhantel	2	16:00	Pilates	1				17:00	Synrgy	
18:00	Pilates	1	17:00	Aerobic-Workout	1	17:30	Step&Style	2	17:00	Rücken-Fit	2
18:00	Power Bauch 30 Min.	2	18:00	Rücken-Fit	1	18:00	Zumba	1	18:00	Body-Workout	2
19:00	Yoga	1				18:30	Body-Workout	2	18:00	Zumba	1
									19:00	Yoga	2

FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
Uhrzeit	Kurs	Raum	Uhrzeit	Kurs	Raum	Uhrzeit	Kurs	Raum
09:30	Bauch Beine Po	2	11:00	Langhantel	2	11:00	Woman-Performance	2
09:30	Golden Balance	1	12:00	Power Bauch 30 Min.	2	12:00	Zumba	2
10:30	Yoga	2						
17:00	Rücken-Fit	2						
18:00	Faszientraining 30 Min.	2						

Kursplan
ab 01.07.2024

