

# KURSPLAN

Gültig ab dem 06.01.2022



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SONNTAG

9:00-10:00 Uhr  
Pilates

09:00-10:00 Uhr  
Bauch, Beine, Po

10:00-11:00 Uhr  
Jump!

11:00-12:00 Uhr  
Zumba

18:00-19:00 Uhr  
Strong 30

18:30-19:15 Uhr  
Spinning\*

17:30-18:30 Uhr  
Hula Hoop

16:45-17:45 Uhr  
Yoga  
Einsteiger

16:45-17:45 Uhr  
Pilates

19:15-20:15 Uhr  
Bauch, Beine, Po

19:30-20:30 Uhr  
Fatburn\*

18:30-19:15 Uhr  
Jump!

18:00-19:00 Uhr  
Yoga  
Energie & Lebenskraft

18:00-18:45 Uhr  
Jump!

19:15-20:15 Uhr  
Zumba

19:00-20:00 Uhr  
Strong Nation



18:30-19:30 Uhr  
Bauchtanz /  
Strong Nation

- Bitte bringt zu den Kursen eigene Matten und Bänder mit
  - Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich (Telefon, E-Mail ...)
  - Festeintragungen sind aktuell nicht möglich
  - \* bei Ausfall findet Bauchtanz oder Strong Nation statt.
- Aktuelle Infos auch online, telefonisch oder im Studio.

 Ausdauer

 Mobilisation/Stabilisation

 Kraft/Kraftausdauer