

# KURSPLAN

Gültig ab dem 26.02.2024



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	9:00-10:00 Uhr Pilates		09:00-10:00 Uhr Bauch, Beine, Po			10:30-11:30 Uhr Zumba
18:00-19:00 Uhr Bauch, Beine, Po	18:30-19:15 Uhr Indoorcycling*			16:45-17:45 Uhr Pilates	14:30-15:30 Uhr Indoorcycling*	
19:00-20:00 Uhr Strong Nation	19:30-20:30 Uhr Bodyforming	18:30-19:15 Uhr Jump!	18:00-19:00 Uhr Yoga	18:00-19:00 Uhr Jump!		
		19:15-20:15 Uhr Zumba	19:15-20:15 Uhr Indoorcycling*	19:00-20:00 Uhr Strong Nation		
20:00-21:00 Uhr Jump! für Anfänger				20:00-21:00 Uhr Zumba		

Ausdauer    Mobilisation/Stabilisation    Kraft/Kraftausdauer

- Bitte bringt zu den Kursen eigene Matten und Bänder mit  
\* Bei nicht Absage der Kurse oder Teilnahme, werden 10€ vom jeweiligen Teilnehmer berechnet!