

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.45 – 10.30 Wirbelsäulen- training		09.15 – 10.15 Starker Rücken	09.30 – 10.30 Zumba	09.15 – 10.15 Wirbelsäulen- training	09.30 -10.30 Core & Faszien	09.30 – 10.30 Yoga-Flow
10.45 – 11.45 Bodystyling & Flexibar	11:00 – 12.30 Hatha Yoga		11.30 – 13.00 Hatha Yoga	10.30 – 11.15 Tabata / Intervall (im Wechsel mit Qi Gong)	10.45 – 11.45 Rückenfitness	
				10.30 – 11:30 Qi Gong (alle 2 Wochen)	12.00 – 13.00 Langhantel Workout	
18:30 – 19:15 Aqua Aerobic		18.00 – 19.00 Bodystyling	18.00 – 19.00 Wirbelsäulentraining	18:30 – 19:15 Aqua Aerobic		
	19.15 – 20.15 Zumba	19.15 – 20.15 Rückenfitness	19.15 – 20.15 Bodystyling	19.15 – 20.00 Aquajogging		

KURSANMELDUNG: DIE TEILNAHME AN DEN KURSEN IST NUR



LDUNG ÜBER DIE APP MÖGLICH!

BITTE BRINGT EURE EIGENE TRAININGSMATTE MIT.