

KURSPLAN



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8							
9		09:15 – 10:15 Rücken Fit & Pilates (E/M)	09:15 – 10:15 Ganzkörpertraining mit Gewichten E/M)	09:15 – 10:15 Rücken Fit & Stretching (E)	10:15 – 11:15 Yoga (E)		
10		10:15 – 11:15 Rücken Fit (E/M)					10:15 – 11:15 Rücken Fit (E/M)
17				17:30 – 18:30 BodyWork (E/M)			
18	18:00 – 19:00 BodyWork (E/M)	18:00 – 18:45 Power Bodywork (E/M)	18:30 – 19:30 Hot Iron II (E/M) & Iron-Cross (M)	18:30 – 19:30 Rücken PLUS (E/M)	18:00 - 19:00 Hot-Iron Cross (E/M)		★ = Neu
19	19:00 – 20:00 Hot Iron I (E/M)	19:00 – 20:00 Rücken Fit & Pilates (E/M)			19:00 – 20:00 Rücken Fit (E)		

**gültig ab 01.01.2025. Bitte zu allen Kursen ein Handtuch und Sportschuhe mitbringen!
Die max. Teilnehmerzahl 14 Personen keine Voranmeldung für die Kurse.**