

KURSPLAN

Gültig ab 09.04.2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	9:00 – 9:50 Uhr Pilates			9:00 – 9:50 Uhr Pilates	
9:30 - 10:20 Uhr Functional Training Anke	10:00 – 10:50 Uhr Faszio Stretching	9:30 - 10:15 Uhr Beckenboden		10:00 – 10:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:00-10:50 Uhr Bauch Beine Po
		10:20 - 11:10 Uhr Fit und aktiv ab 60			11:00-11:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik
17:00 – 17:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik	17:00 – 17:50 Uhr Pilates	17:00- 17:50 Uhr Bauch Beine Po	17:30 – 18:20 Uhr Pilates	17:00 – 18:00 Uhr Faszientraining Stefanie	
18:00 – 18:50 Uhr Muscle Power	18:00 – 19:00 Uhr Faszientraining ** dynamischesYoga	18:00 – 18:50 Uhr Tai Chi Chuan Ursula	18:30 – 19:30 Uhr dynamisches Yoga	18:00 – 18:50 Uhr Figur - Training Stefanie	
19:00 – 19:50 Uhr Latin Dance Heike	19:10 – 20:00 Uhr Step Aerobic Anke	19:00 – 19:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19:40 – 20:30 Uhr Bauch Beine Po		
20:00 – 20:50 Uhr Faszio Stretching	19:30 – 20:30 Uhr Nordic Walking 24.04.-29.05	20:00 - 20:50 Uhr. Pilates			

** im Wechsel, gerade KW Faszientraining, ungerade KW dynamisches Yoga