

KURSPLAN

GESUND & GLÜCKLICH FRAU SEIN.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30-10:30 Formen & Straffen	09:30-10:30 Rücken und Pilates	09:30-10:00 Betreutes Training	09:30-10:30 Gesunder Rücken	08:45-09:30 Rehasport Lunge		
10:30-11:30 Beratung Frauengesundheit	10:30-11:15 Rehasport	10:30-11:15 Rehasport		09:30-10:00 Mobility & Stretch		
16:00-17:00 Betreutes Training	16:00-16:45 Rehasport Lunge	16:00-17:00 Betreutes Training		10:30-11:30 Betreutes Training		
		18:00-19:00 Beratung Frauengesundheit		14:00-15:00 Betreutes Training	10:30-11:30 Betreutes Training	10:30-11:30 Sunday Mix
17:30-18:00 Low Step	17:00-17:45 Rehasport	17:00-17:45 Rehasport	17:00-18:00 Betreutes Training			13:00-14:00 Betreutes Training
18:00-19:00 Pilates	18:00-19:00 Body Workout	18:00-19:00 Formen & Straffen	18:00-19:00 Zumba	18:00-19:00 Pilates Mix		
19:00-19:45 Faszien lösen	19:00-20:00 World Jumping	19:15-20:15 Dance Yoga	19:00-19:30 Mobility & Stretch	19:00-20:00 Betreutes Training		

Bitte melde Dich über die APP oder telefonisch unter 07361/62850 für die Kurse an. VIELEN DANK!