



KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VORMITTAGS		8 UHR YOGA MOVES mit Michaela			
	9 UHR FIT IN FORM mit Rebecca	9 UHR PILATES mit Michaela		9 UHR RÜCKEN FIT mit Rebecca	9 UHR MOBILITY FIT mit Rebecca
	10 UHR DRUMS ALIVE mit Rebecca	10 UHR SLING mit Michaela		10 UHR DRUMS ALIVE mit Rebecca	10 UHR BBP FIT mit Rebecca
	11 UHR REHASPORT mit Rebecca	11 UHR (30 MIN) PMR mit Michaela	11 UHR QiGong mit Michaela		11 UHR REHASPORT mit Rebecca
NACHMITTAGS			12 UHR (30 MIN) SLING mit Michaela		
			12:45 UHR (30 MIN) BAUCH PUR mit Michaela		
		15 UHR OUTDOOR* mit Michaela			
		16 UHR YOGA MOVES mit Michaela		16 UHR LANGHANTEL mit Stephan u. Selina	
ABENDS		17 UHR (30 MIN) SLING mit Levin		17 UHR RÜCKEN FIT mit Jonathan	17 UHR CROSSTRAINING mit Selina
	18 UHR RÜCKEN FIT mit Jonathan	17:45 UHR LANGHANTEL mit Nadine	17:45 UHR PILATES mit Rebecca		
	18:45 UHR (30 MIN) BAUCH PUR mit Jonathan		18:45 UHR REHASPORT mit Rebecca	19:15 UHR (30 MIN) BAUCH PUR mit Jonathan	

▶ Fitnesslevel für Einsteiger ▶ Fitnesslevel für Fortgeschrittene ▶ Fitnesslevel für gut Trainierte Alle Kurse dauern 45 Minuten.

***OUTDOOR** findet bei schlechtem Wetter in unserem Kursraum statt.