



# KURSPLAN

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