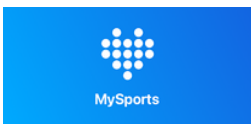


KURSPLAN *WINTER*

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
VORMITTAGS		09:00 - 09:50 Cardio-workout Bettina	09:30 - 10:30 Rücken Fit Günther		09:30 - 10:30 Body-workout Nadine		
		10:00 - 10:50 Pilates Bettina			10:30 - 11:00 Mobility & Stretch Nadine	10:30 - 11:20 LesMills Body Pump Manuela	10:30 - 11:20 Cardio-workout Martina R
MITTAGS						11:30 - 12:20 Fit durch den Winter Manuela	11:30 - 12:20 Core & Stretch Martina R
ABENDS	18:00 - 18:50 Body-workout Serkan	18:00 - 18:50 BBP Sven	17:30 - 18:20 Rücken Fit Sonja	18:00 - 18:50 LesMills Body Pump Martina I.	18:00 - 19:00 Fatburner & Booty Duygu		
	19:00 - 19:50 HIIT - Intervall-training Serkan	19:00 - 19:30 Faszien-training Sven	18:30 - 19:20 LesMills TheTrip Jacky	19:00 - 19:50 LesMills Body Balance Martina I.			
	20:00 - 20:50 LesMills TheTrip Lukas, Michelle, Jacky oder Sonja		19:30 - 20:30 Yogilates Duygu	20:00 - 20:50 LesMills TheTrip Michelle			
KÄFIG		20:00 - 21:30 Thai Boxen Bernhard		20:00 - 21:30 Thai Boxen Bernhard			



Anmeldung verpflichtend, denn alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.
Anmeldung ist über die MySportsApp, telefonisch oder an der Theke möglich.