

# UNSER KURSPLAN

Gültigkeit ab 01.01.2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
8:00		<b>Pilates</b> Nicole	8:30 <b>Rückenfit *</b> Eric	<b>Reha</b> Kevin	<b>Rückenfit *</b> Stephan/Eric
9:00	<b>Fit Mix</b> Silke	<b>Rückenfit *</b> Stephan		<b>Reha</b> Daniel	<b>Yoga</b> Simone
10:00	<b>Reha</b> Silke		<b>Reha</b> Daniel	<b>Reha</b> Daniel	<b>Power Zirkel</b> Eric
11:00	<b>Reha</b> Daniel		<b>Reha</b> Daniel	<b>Reha</b> Daniel	
15:00	<b>Reha</b> Stephan	<b>Reha</b> Stephan	15:30 <b>Reha</b> Richard	<b>Reha</b> Stephan	
16:00	<b>Reha</b> Stephan	<b>Reha</b> Daniel		<b>Reha</b> Stephan	<b>Fit4Kids</b>
17:00	<b>Yoga</b> Simone	<b>Zumba</b> Kerstin	<b>Rückenfit *</b> Stephan	<b>Bauchtanz</b> Corina	
18:00	<b>Reha</b> Stephan	<b>Reha</b> Daniel	<b>BBP</b> Stephan	<b>Zumba</b> Kerstin	18:30 <b>Stepp</b> Kerstin
19:00	<b>Fit Mix</b> Kerstin	<b>Rückenfit *</b> Eric	<b>Yogilates</b> Nicole	<b>Reha</b> Conny	
20:00	<b>Spinning</b> Dirk	<b>Reha</b> Daniel	<b>Pilates</b> Nicole	<b>Spinning</b> Dirk	

\*Prävention-/Gesundheitskurs: Bezuschussung durch Krankenkassen

Änderungen vorbehalten

**PK FIT & GESUND - Gompitzer Höhe 2, 01156 Dresden // (0351) 4102195**