

MO	DI	MI	DO	FR
<b>8.00 - 9.00 Uhr</b>				
	Pilates® <i>Nicole</i>	Rücken Aktiv <i>Luise</i>	Pilates® Beginner <i>Nicole</i>	Rücken Aktiv <i>Stephan</i>
<b>9.00 - 10.00 Uhr</b>				
Body Workout <i>Kerstin</i>	Wirbelsäulen gymnastik <i>Katja</i>	Bauch Beine Po <i>Lars</i>	Indoor Cycling Einsteiger <i>Lars</i>	Yoga  <i>Annette</i>
<b>10.00 - 11.00 Uhr</b>				
	Rücken Aktiv <i>Manuela</i>			
<b>17.00 - 18.00 Uhr</b>				
Yoga  <i>Annette</i>	Zumba®  <i>Kerstin</i>	Wirbelsäulen- gymnastik <i>Sebastian</i>	Bauchtanz  <i>Corinna</i>	
<b>18.00 - 19.00 Uhr</b>				
Speedball®  <i>Stephan</i>	Body Workout <i>Lars</i>	Bauch Beine Po Mix <i>Stephan</i>	Zumba®  <i>Kerstin</i>	Rücken Aktiv  <i>Sebastian</i>
<b>19.00 - 20.00 Uhr</b>				
Fitness Mix <i>Stephan &amp; Lars</i>	Rücken Aktiv <i>Ute</i>	Step Mix <i>Kerstin</i>		High & Low Impact Step <i>Kerstin</i>
<b>20.00 - 21.00 Uhr</b>				
Indoor Cycling  <i>Dirk &amp; Stephan</i>	Pilates®  <i>Sebastian</i>	Pilates® Fortgeschrittene <i>Nicole</i>	Indoor Cycling  <i>Dirk &amp; Stephan</i>	

Kursliste gültig ab 01.01.2018

# Kursplan Fitness