


Kursplan 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 Balance (Tiefenmuskulatur/ Rückenfit)	10:00 – 11:00 Pilates	10:00 – 11:00 Bauch, Beine, Po		10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenfit	10:00 – 11:00 Wirbelpilates	9:45 – 10:45 Kundalini - Yoga
					11:00 – 12:00 Bauch, Beine, Po	11:00 – 12:00 Pump up
			17:30 – 18:30 Tabata			
18:30 – 19:30 Tabata	18:00 – 19:00 Wirbelpilates	18:30 – 19:30 Pump up				
		19:45 – 20:45 Kundalini- Yoga				
BITTE vorab für die Kurse anmelden! Über die MySports App!						