


Kursplan 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 Balance (Tiefenmuskulatur/ Rückenfit)	10:00 – 11:00 Streching & Mobility	10:00 – 11:00 Bauch, Beine, Po	9:30 – 10:45 Fitdanbaby Mini	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenfit	10:00 – 11:00 Wirbelpilates	
			11:00 – 12:15 Fitdankbaby Maxi		11:00 – 12:00 Bauch, Beine, Po	11:00 – 12:00 Pump up
			17:00 – 18:00 Fitdankbaby PRE (Schwangerschafts- kurs)			
18:00 – 19:00 Tabata	18:00 – 19:00 Wirbelpilates	18:00 – 19:00 Pump up	18:00 – 19:00 Tabata			
BITTE vorab für die Kurse anmelden! Über die MySports App!						