

KURSPLAN



Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 10:00						Yoga Sonja
09:00 – 10:00	Wirbelsäule Heidi	Gesunder Rücken Heidi	Pilates Heidi		Faszien-Pilates Heidi	
10:00 – 11:00	Step Work Out Doris	Hula Hoop Luisa				
17:30 - 18:30	Aerodance Angelika	Spinning Joachim	Rückenfit Daniela	Happy HIIT Cycling Elke	Happy Pump Joachim	
18:30 – 19:30	Work Out Elke	Core Stability Daniela	Funktionales Workout Daniela	Step Work Out Doris	Happy HIIT Christina	
19:30 – 20:30	Happy Pump Joachim	Bodyshaping-Light Daniela	Yoga Susanne	Hula Hoop Luisa		