

# KURSPLAN



ZEIT	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 WORKOUT Doris					
17:30 - 18:30	AERODANCE Angelika	SPINNING Joachim	RÜCKENFIT Daniela	HAPPY HIIT SPINNING Elke	HAPPY PUMP Joachim	
18:30 – 19:30	WORKOUT Elke	YOGA Alessandro	FUNKTIONELLES WORKOUT Daniela	STEP WORKOUT Doris		
19:30 – 20:30	SPINNING MEETS PUMP Ronald		YOGA Susanne			

Stand: 10/2023