



## Kursplan indoor/outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:45 Rücken-Fit Sabine Kersting	09:00-10:00 Pilates Adela Picker	08:45-09:45 Body Complete Andrea Malik	09:00-10:00 ChiGong & Walk Andrea Malik ☀️	09:00-09:45 Body Complete		
10:00-10:45 Kräftigungs Gymnastik Sabine Kersting	10:15-11:15 Yoga & Walk Andrea Malik ☀️	10:00-11:00 Rücken in Bewegung	09:00-10:00 Pilates Adela Picker		Lt. Aushang	Lt. Aushang
			09:00-10:00 Spinning Lars Sottorf			
	15:45-16:45 Starker Rücken		10:15-11:15 Pilates Adela Picker			
	17:00-18:00 Rücken in Bewegung	17:00-18:00 TriloChi® Andrea Malik	17:00-18:00 Yoga Andrea Malik	17:00-18:15 Intervallfit		
18:00-19:00 Hot Iron Martina Kruij		18:15-19:30 Intervallfit	18:15-19:15 TriloChi® Andrea Malik		<b>Spinning-Kurse finden in unserem separaten Spinning-Raum statt.</b>	
19:00-20:00 Spinning						

☀️ Der Kurs findet outdoor ab 3 bis max. 15 Teilnehmern statt – bei jedem Wetter.  
Bitte Outdoorbekleidung mitbringen.

**Anmeldung bzw. Fragen  
richten Sie bitte an das  
Fitness-Team:  
04721/404-505**