



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		09:00-10:00 ChiGong & Walk Andrea Malik ☀️	09:00-09:45 Body Complete Martina Kruij		
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
			10:15-11:15 Pilates Adela Picker			
	15:45-16:45 Starker Rücken					
	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 Korce® Martina Kruij		18:15-19:30 Intervallfit	18:00-19:00 Spinning		Spinning-Kurse finden in unserem separaten Spinning-Raum statt.	
19:00-20:00 Spinning			18:15-19:15 TriloChi®			
☀️ Der Kurs findet <u>outdoor</u> ab 3 bis max. 17 Teilnehmern statt – bei jedem Wetter. Bitte Outdoorbekleidung mitbringen.					Anmeldung bzw. Fragen richten Sie bitte an das Fitness-Team: 04721/404-505	