

# Kursplan ab 04.09.2023

## Montag

09:00 09:50	WSG **	1
10:00 10:50	BBP **	1

## Dienstag

08:30 09:30	Yoga **	1
09:45 10:45	Yoga **	1

## Mittwoch

09:00 09:50	WSG **	1
10:00 10:50	Fit Mix **	1

## Donnerstag

## Freitag

09:00 09:50	WSG **	1
10:00 10:50	WSG **	1

17:00 17:50	WSG **	1
18:00 18:50	Fit Mix **	1
19:00 19:50	Yogilates **	1
20:00 20:50	FLEXI-BAR Workout **	1

18:00 18:50	BBP **	1
19:00 19:50	Step / Fatburner **	1



17:00 17:50	Body Shape LH **	1
18:00 18:50	Latin Dance Aerobic **	1
19:00 19:50	Pilates **	1
20:00 20:50	WSG **	1

18:00 18:50	WSG **	1
19:00 19:50	Stretch & Relax **	1

17:00 17:50	BBP **	1
18:00 18:50	Dance Aerobic **	1
19:00 19:50	Yoga **	1

Fit Mix - Mix aus HerzKreislauf- / Krafttraining  
 WSG - Wirbelsäulengymnastik  
 BBP - Bauch Beine Po  
 Flexi-Bar - Ganzkörpertraining mit Schwingstab  
 BodyShape - Ganzkörpertraining mit der Langhantel

1 Kursraum  
 5 Squash Halle  
 \*\* Anmeldung notwendig  
 A - Anfänger  
 F - Fortgeschritten

 Teilnehmer/in ohne Vorkenntnissen  
 Teilnehmer/in mit Vorkenntnissen





