

Gruppenkursplan gültig vom 13.09.2021-18.09.2021

Raum 1: Farbe ●, Raum 2: Farbe ●, Raum 3: Farbe ●

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00	Gesunder Rücken Astrid (50min)	Nordic Walking Kurs (50min)Anfänger	Pilates Astrid (50min)	Ganzkörpermobilisation Ingrid (50min)	bellicon® sanft mit Meditation Ingrid (40min)	
9:30						
10:00		10:30h Nordic Walking Fortgeschritten Kurs (50min)	Gesundheit Aktiv Gerald (40min)	bellicon® Ingrid (50min)	Gesundheit Aktiv Gerald (40min)	Yoga Svetlana (75min)
17:00					Bauch Beine Po Lisa (50min)	
18:00		Pilates Astrid (50min)	Yoga Svetlana (75min)			
18:00	Crossworkout Martin (50min)	bellicon® Ingrid (50min)		bellicon® Ingrid (50min)	Ganzkörpermobilisation Ingrid (50min)	
19:00		Fit & Dance Astrid (50min)		Forma Kick & Box Lucas (50min)	bellicon® Ingrid (50min)	
19:00	Kettlebell Norbert (50min)					
19:15	bellicon® Ingrid (50min)		bellicon® Ingrid (50min)			
19:30		bellicon® sanft Ingrid (25min)	Strong Body Lisa (50 min)			