

# Kursplan ab 01.11.2024

## Montag

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

08:00 08:50	WSG **	1
09:00 09:50	WSG **	1
10:00 10:50	WSG **	1

17:00 17:50	WSG **	1
18:00 18:50	BBP **	1
19:00 19:50	Fit Mix **	1
20:00 20:50	Yogilates **	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