

# Kursplan Herbst & Winter



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	12:30 – 13:30 <b>Pilates</b> Margit		12:30 – 13:30 <b>Deep Lila Yoga</b> Waltraud	9:30 – 10:45 <b>Pilates-Aktiv-Kontra-Osteoporose</b> Margit
17:00 – 18:15 <b>Hatha Yoga</b> Waltraud	17:30 – 18:00 <b>Sexy Legs</b> Julia K.			
18:30 – 19:00 <b>Fitter Bauch</b> Julia	18:05 – 18:35 <b>Hot Cardio Kicks</b> Julia K.	18:00 – 19:00 <b>Rücken Yoga</b> Waltraud	18:00 – 19:00 <b>Rückenschule mit Pilates-Elementen</b> Margit	<i>Starte gemeinsam mit uns durch – tanke Energie und Kraft für ein rundum gutes Körpergefühl</i>
19:05 – 19:35 <b>Easy Step</b> Julia	18:40 – 19:40 <b>Body Workout</b> Julia	19:05 – 20:05 <b>Toso - X</b> Julia K.	19:05 – 20:05 <b>Deep Work</b> Matilda	17:30 – 18:30 <b>Super Shape</b> Julia



Yoga	Kraft - Ausdauer	Ausdauer	Tiefenmuskulatur
------	------------------	----------	------------------

