

Dein Kursplan für deine sportliche Fitness!

Fitness unter Freunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	12:30 – 13:30 Pilates Margit	Tanke Energie, Kraft und Spaß für ein rundum gutes Körpergefühl!	12:30 – 13:30 Deep Lila Yoga Waltraud	9:30 – 10:45 Pilates-Aktiv-Kontra- Osteoporose Margit
17:00 – 18:15 Hatha Yoga Waltraud	18.00 – 19:00 Super Shape Julia	18:00 – 19:00 Rücken Yoga Waltraud		
18:30 – 19:00 Bauch spezial Julia		19:00 – 20:00 Powerzirkel an den Geräten Julia	18:00 – 19:00 Rückenschule mit Pilates-Elementen Margit	17:30 – 18:30 Power Hour Julia
19:05 – 19:35 Easy Step Julia	19:05 – 20:05 Deep Work Matilda	19:15-21:15 Selbstverteidigung Ado		

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