

# KURSPLAN 2024

## MONTAG

**YOGA RÜCKEN**   
09:00-09:50  
KR 4 mit Nadine

**BAUCH BEINE PO**   
18:00-18:50  
KR 3 mit Ingeborg

**ZUMBA TONING**   
18:00-18:50  
KR 4 mit Christin

**YOGA**   
18:00-19:30  
KR 1

**ZUMBA**   
19:00-19:50  
KR 4 mit Christin

**INDOOR CYCLING**   
19:00-19:50  
KR 3 mit Marion

## DIENSTAG

**STRETCHING**   
10:00-10:50  
KR 4 mit Steffi/Ursula

**PILATES & FASZIEN**   
18:00-18:50  
KR 3 mit Tamara

**SHINE DANCE FITNESS**   
18:00-18:50  
KR 4 mit Rebecca

**BODYSTYLING**   
19:00-19:50  
KR 4 mit Ingeborg

## MITTWOCH

**BECKENBODENTRAINING**   
10:00-10:50  
KR 2 mit Tamara

**BAUCH BEINE PO**   
17:00-17:50  
KR 4 mit Ingeborg

**HOT METAL**   
18:00-18:50  
KR 4 mit Linda

**ZUMBA**   
19:00-19:50  
KR 4 mit Melanie

## DONNERSTAG

**YOGA RÜCKEN**   
09:00-10:30  
KR 2 mit Tanja

**YOGA RÜCKEN**   
10:45-12:15  
KR 2 mit Tanja

**DEEPWORK**   
18:00-18:50  
KR 4 mit Christian

**BODYART**   
19:00-19:50  
KR 4 mit Christian

## FREITAG

**RÜCKEN WORKOUT MIT PEZZIBÄLLEN**   
09:00-09:50  
KR 2 mit Tamara

**STRETCHING**   
10:00-10:50  
KR 2 mit Rosi

**PILATES & FASZIEN**   
17:00-18:30  
KR 4 mit Tamara

## SAMSTAG

**BECKENBODENTRAINING**   
10:30-11:30  
KR 3 mit Tamara

**FIT-MIX**   
15:00-16:30  
(SIEHE AUSHANG)

## SONNTAG

**YOGA MIX**  
10:30-12:00  
(SIEHE AUSHANG)

**Fit** am   
**Turm**