

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag Sonntag
Raum 1	Osteoporose 10.00 Uhr	Pilates 10.00 Uhr	BBP 50+ 10.00 Uhr	Wirbelsäulen-Gym. 17.00 Uhr	Osteoporose 10.00 Uhr	
	Zumba 17.45 Uhr	BBP 18.00 Uhr	Intervalltraining 18.00 Uhr		TaYoBa 18.00 Uhr	
	Pilates 19.00 Uhr	TaYoBa 19.00 Uhr	Yoga 19.00 Uhr			
			Pilates 20.15 Uhr			
Raum 2				Osteoporose 10.00 Uhr	BBP 17.00 Uhr	
	Strong Workout 18.00 Uhr		Zumba 18.00 Uhr	Strong Workout 18.00 Uhr		
	Spinning 19.00 Uhr		Spinning 19.00 Uhr	Spinning 19.30 Uhr		
Outdoor						Nordic Walking 10.30 Uhr (Sa)

Anmeldung für alle Kurse unter: (0 39 41) 68 78 54 oder
direkt im Sport- und Gesundheitsstudio im Freizeit- und Sportzentrum.

