

KURSE AM VORMITTAG

#START YOUR DAY RIGHT

TAG	UHRZEIT	KURS	KURSLEITER/IN
MONTAG	08:30 – 09:30	Rückenfit	Sophia
	09:30 – 10:30	Rückenfit	Sophia
	10:30 – 11:00	Balance Training	Sophia
DIENSTAG	09:30 – 10:00	Rückenfit	Mannu / Pati
	10:00 – 10:30	Stretching	Mannu / Pati
MITTWOCH	08:30 – 09:30	Rückenfit	Sophia
	09:30 – 10:30	Rückenfit	Sophia
	10:30 – 11:30	Tiefenentspannung	Sophia
DONNERSTAG	09:00 – 09:45	Aquafitness im Felsenbecken	Mannu / Pati
FREITAG	09:30 – 10:30	Rückenfit	Sophia
	10:30 – 11:30	Tiefenentspannung	Sophia

KURSE AM ABEND

#GOOD NIGHT WORKOUT

TAG	UHRZEIT	KURS	KURSLEITER/IN
MONTAG	18:30 – 19:00	Power Bauch	Manuel
	19:00 – 20:00	Zirkeltraining	Manuel
	20:00 – 21:00	Rückenfit	Manuel
DIENSTAG	17:00 – 17:45	Aquafitness im Felsenbecken	Manuel / Mannu
	18:30 – 19:00	Faszientraining	Manuel / Mannu
	19:00 – 19:30	Rückenfit	Manuel / Mannu
	19:30 – 20:00	Stretching	Manuel / Mannu
MITTWOCH	17:00 – 18:00	Rückenfit	Sophia
	18:00 – 18:30	Stretching	Sophia
	18:30 – 19:00	Power Bauch	Sophia
	19:00 – 20:00	Rückenfit	Sophia
	20:00 – 21:00	Tiefenentspannung	Sophia
FREITAG	17:15 – 18:00	Faszientraining	Sophia
	18:00 – 19:00	Rückenfit	Sophia