

## Gesundheitskurse KURSRAUM 1 & 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengym. 09:00 - 09:55 Uhr			Yoga 09:30 - 11:00 Uhr			Cycling <b>POLAR.</b> 10:30 - 11:25 Uhr
Yoga 09:30 - 11:00 Uhr	PILATES 11:00 - 11:55 Uhr	Fit von Kopf bis Fuß 11:00 - 11:55 Uhr	PILATES 11:00 - 11:55 Uhr			SOMMERPAUSE JULI + AUGUST
Stretching 11:15 - 11:45 Uhr						ALTERNATIV
Flexi 17:00 - 17:30 Uhr				Rücken-Workout 17:00 - 17:55 Uhr		Fitness 10:00 - 11:00 Uhr
FASZIEN-Tr. 17:30 - 18:00 Uhr						
		Fatburner 18:00 - 18:55 Uhr		Bodyworkout 18:00 - 18:45 Uhr		
„Tanz dich fit!“ 18:30 - 19:25 Uhr	Cycling <b>POLAR.</b> 19:00 - 19:55 Uhr		Cycling <b>POLAR.</b> 18:40 - 19:35 Uhr	SOMMERPAUSE JUNI + JULI + AUGUST		
PILATES 19:30 - 20:25 Uhr	Bodyworkout 20:00 - 20:45 Uhr	PILATES 19:30 - 20:25 Uhr				

**Gültig ab  
KW 24!**

 Kursraum 2

**Für alle Kurse bitte vorab am Infopoint anmelden!**

 SOMMERPAUSE