

WINTER KURSPLAN 2023-24

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Rückengymnastik 8:25 - 9:25		Yoga 8:25 - 9:25		Pilates 8:25 - 9:25
Rückengymnastik 9:35 - 10:35				Pilates 9:35 - 10:35
BauchBuggyGo <small>Fitness mit Kind (outdoor)</small> 9:30 - 10:30		BauchBeutelPo <small>Fitness mit Kind</small> 10:00 - 11:00		
	Rückbildung <small>Termine siehe Website</small> 14:30 - 15:30	MiniZEIT <small>4 - 6 Jahre</small> 14:00 - 15:00		
	Rückbildung <small>Termine siehe Website</small> 15:45 - 16:45	KinderZEIT <small>7 - 10 Jahre</small> 15:15 - 16:15		
HappyBauch <small>für Schwangere</small> 17:00 - 18:00				MAMAsté <small>Yoga für Schwangere</small> 16:30 - 17:30
Power Hour 18:10 - 19:05	Rückengymnastik 18:00 - 19:00	Mix Body Workout 18:00 - 19:00	Rücken & Stretch 18:00 - 19:00	Indoor Cycling 17:45 - 18:45
Indoor Cycling 19:15 - 20:15		Inside Flow 19:10 - 20:00		

