Kursplan

Montag	09:45	L-F-C Rücken-Präventionskurs §20	60 Minuten	A	K2
	11:00	Pilates - Kurs §20	60 Minuten	A	K2
	18:00	Zumba	60 Minuten	A	K1
	18:30	L-F-C Rücken-Kurs	60 Minuten	A	K2
	19:00	Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A,B	K1
	19:30	Yin und Yang Yoga	75 Minuten	A,B	K2
Dienstag	11:00	Power - Yoga	75 Minuten	A	K2
	17:30	Lady - Pump Langhanteltraining Lea	60 Minuten	A	K1
	18:30	Bauch,Beine & Po Express Lea	30 Minuten	A	K1
	19:00	Stretch & Relax Lea	30 Minuten	A	K1
Mittwoch	09:45	Power Workout	60 Minuten	A	K1
	11:00	L-F-C Rücken-Präventionskurs §20	60 Minuten	A	K2
	17:30	L-F-C Rücken-Präventionskurs §20	60 Minuten	A	K2
	18:00	Bauch, Beine und Po Gymnastik	60 Minuten	A,B	K1
	18:30	Pilates	60 Minuten	A	K2
	19:15	Zumba mit Vera	60 Minuten	A	K1
	19:30	Zeit für Power - Vinyasa-Yoga	75 Minuten	A	K2
Donnerstag	09:45	TRX - Bodyworkout	60 Minuten	A	K2
	11:00	Pilates - Kurs §20	60 Minuten	A	K2
Bis 30. Juni	**17:30**	**TRX - Schlingentraining mit Lea**	**60 Minuten**	**A**	**K2**
	17:30	Zumba	60 Minuten	A	K1
	18:30	Lady-Fit-Fight-Kurs	60 Minuten	A	K1
	19:30	Indoorcycling	60 Minuten	A	K1
	19:00	Flow - Yoga mit Peri	75 Minuten	A	K2
Freitag	09:45	Zumba	60 Minuten	A	K1
	11:00	L-F-C Rücken-Präventionskurs §20	60 Minuten	A	K2
	17:00	Lady - Pump Langhanteltraining	60 Minuten	A	K1
	17:15	Zumba	60 Minuten	A	K2
	18:15	Stretch & Relax	60 Minuten	A	K2
	18:15	Indoorcycling	60 Minuten	A	K1
Sonnabend	11:00	Complete Bodyworkout	60 Minuten	A	K1
Bis 30. Juni	**12:15**	**Stretch & Mental Health Kurs mit Lea**	**60 Minuten**	**A**	**K2**
	13:00	Zumba	60 Minuten	A	K1
Sonntag	10:30	Bauch, Beine und Po (Bodyworkout)	60 Minuten	A,B	K1
	18:00	Yoga mit Ingy	90 Minuten	A,B	K2

Beckenbodenkräftigungsübungen werden in allen Rückengymnastikkursen ausgeführt.

A-Kurs = Einsteiger B-Kurs = Fortgeschrittene K1 = Kursraum 1 K2 = Kursraum