

Kursplan gültig ab September 2023



	Kraft	Ausdauer	Body & Mind		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				08.00 – 08.50 T-Bow	
	09.45 – 10.35 Body-Forming			09.00 – 09.50 Rücken-Training	
				10.00-10.50 Pilates	
	18.00 – 18.50 Pilates				
	19.00 – 19.50 Body-Forming	20.00-20.50 Step Cardio			

Anmeldung über SportsNow