

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				09.30-10.30 Zirkel- / Ausdauertraining A
		10.00–11.00 Wirbelsäulengymnastik A		
		16.30–17.30 Wirbelsäulengymnastik A		
18.00–19.00 Tae-Bo A	17.30–18.30 Step A	17.45-18.45 Pilates A	18.00-19.00 Push & Pull A	17.30–18.30 Schwinn Cycling A
19.00–20.00 BOP A	18.30-19.30 Tae Bo A	18.45–19.45 Body Workout A		18.30-19.00 Bauch-X-Press A
20.00–21.00 Schwinn Cycling F		19.45-20.45 Schwinn Cycling E		

Änderungen des Kursplans bleiben uns ausdrücklich vorbehalten. Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!
 Schwierigkeitsgrad: A = für Alle E = für Einsteiger F = für Fortgeschrittene