

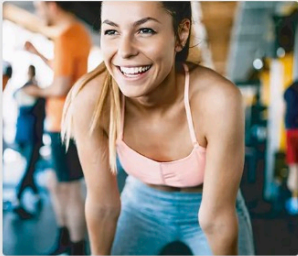






GRUPPEN-KURSPLAN

MONTAG 6.11.2023	DIENSTAG 7.11.2023	MITTWOCH 8.11.2023	DONNERSTAG 9.11.2023	FREITAG 10.11.2023	SAMSTAG 11.11.2023	SONNTAG
09:30 – 10:30 Uhr Bauch-Beine-Po Marie A		09:30 – 10:30 Uhr Rücken & Gelenke Marie A	09:30 – 10:30 Uhr Bauch-Beine-Po Klaudia A	09:30 – 10:30 Uhr Ganzkörpertraining Klaudia A		
10:45 – 11:30 Uhr Reha-Sport Marie A	10:30 – 11:30 Uhr Body & Mind Jeannette A					
			16:30 – 17:15 Uhr Reha-Sport Marie A			
18:00 – 18:45 Uhr Reha-Sport Marie A			17:15 – 18:00 Uhr Reha-Sport Marie A			
19:00 – 19:45 Uhr Reha-Sport Marie A	19:00 – 20:00 Uhr Rücken & Gelenke Marie A	19:00 – 20:00 Uhr Ganzkörpertraining Klaudia A	19:00 – 20:00 Uhr Fitness-Boxen Klaudia A			
20:00 – 21:00 Uhr PUMP Aaron A						

Click = Klicken Sie für Kursbeschreibungen bei Bedarf auf einen Kurs.

A = Alle (auch Untrainierte)
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene