KURSPLAN

PHYSIOAKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PILATES 9:30 – 10:30 *Anne*	**PILATES** 10:30 – 11:30 *Petra*	**CYCLING** 9:30 – 10:30 *Anne*	**RÜCKEN-AKTIV** 9:30 – 10:30 *Birgit*	**BODYSTYLING** 10:30 – 11:30 *Petra*		**FIT DURCH DEN WINTER** 10:30 – 11:30 *Anne* 2. SO / MONAT
			YOGA 11:00 – 12:30 *Birgit*			
MOBILITY 17:30 – 18:00 *Petra*			**KRAFT + DYNAMIK** 18:00 – 19:00 *Anne*			
CYCLING 18:15 – 19:15 *Alex*	**WSG** 18:00 – 19:00 *Birgit*	**RUMPF TOTAL** 18:30 – 19:30 *Tatjana*	**CYCLING** 19:15 – 20:15 *Andrea S.*	**AQUA CYCLING** 19:00 – 19:30 *Sabine*		
	YOGA 19:15 – 20:45 *Andrea F.*	**FASZIEN-TRAINING** 19:00 – 20:00 *Mario*				

gesund durch bewegung

UND HYGIENE

BIRGIT STÖTZEL

TEL. 02738-1606

AB 01. OKT 2021