

KURSPLAN

PHYSIOAKTIV

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|--|---|---|--|----------------------------------|---|
| PILATES 09:30 – 10:30 Anne | | CYCLING 09:30 – 10:30 Anne | RÜCKEN- AKTIV 09:30 – 10:30 Ina | FIT INS WOCHENENDE 10:30 – 11:30 Anne / Tatjana | | Fit durch den Winter 10:30 – 11:30 Anne Alle 2 Wochen |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| MOBILITY 17:30 – 18:00 Ina | RUMPF TOTAL 18:00 – 19:00 Tatjana | | KRAFT + DYNAMIK 18:00 – 19:00 Anne | AQUA CYCLING 19:00 – 19:30 Sabine | <i>gesund durch bewegung</i> | |
| CYCLING 18:30 – 19:30 Alex | | | | | | |

TEL. 02738 -16 06

AB 16. Oktober 2022