

# KURSPLAN

## PHYSIOAKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>PILATES</b> 09:30 – 10:30 Anne	<b>CYCLING</b> 09:30 – 10:30 Anne		<b>RÜCKEN- AKTIV</b> 09:30 – 10:30 Ina	<b>FIT INS WOCHENENDE</b> 10:30 – 11:30 Anne / Tatjana		<b>Fit durch den Winter</b> 10:30 – 11:30 Anne
	<b>Beckenboden</b> 12:30 – 13:00 Tatjana					Alle 2 Wochen
<b>MOBILITY</b> 17:30 – 18:00 Ina	<b>RUMPF TOTAL</b> 18:00 – 19:00 Tatjana	<b>ENTspannung</b> 18:00 – 19:00 Sylvia	<b>KRAFT + DYNAMIK</b> 18:00 – 19:00 Anne	<b>AQUA CYCLING</b> 19:00 – 19:30 Sabine		
<b>CYCLING</b> 18:30 – 19:30 Alex						

TEL. 02738 -16 06

AB 03. Januar 2023