

# 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>WSG</b> 09:00 – 09:45 Eva	<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 Alle 2 Wochen
	<b>Beckenboden</b> 12:30 – 13:00 Tatjana	<b>Yoga</b> 10:00 – 11:30 Eva				
<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	<i>gesund durch bewegung</i>	
<b>CYCLING</b> 18:30 – 19:30 Alex						

TEL. 02738 -16 06

AB 10. Januar 2023