

KURSPLAN

PHYSIOAKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PILATES 9:30 – 10:30 Kati	CYCLING 09:30 – 10:30 Susanne	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 9:00 – 09:45 Eva	MOBILITÄT & HALTUNG 10:30 – 11:15 Kostja	FIT INS WOCHENENDE 10:30 – 11:30 Ina, Tati, Kati		
PILATES 10:45 – 11:45 Kati	BECKENBODEN 12:30 – 13:00 Tatjana	YOGA 10:00 – 11:30 Eva				
MOBILITY 17:30 – 18:00 Ina, Fabian		FIT-KICK-BOXEN 17:30 – 18:00 Kostja				
FIT-KICK-BOXEN 18:30 – 19:30 Kostja	RUMPF TOTAL 18:00 – 19:00 Tatjana		KRAFT + DYNAMIK 18:00 – 19:00 Kati	AQUA CYCLING 19:00 – 19:30 Sabine	<i>gesund durch bewegung</i>	
CYCLING 18:15 – 19:30 Alex						

TEL. 02738-1606

AB 08.05.2025