

KURSPLAN

PHYSIOAKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PILATES 1 9:30 – 10:30 Kati	CYCLING 09:30 – 10:30 Kati	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 9:00 – 09:45 Eva	MOBILITÄT & HALTUNG 10:30 – 11:15 Kostja	FIT INS WOCHENENDE 10:30 – 11:30 Ina, Tati, Kati	GANZKÖRPER WORKOUT 09:30 – 10:30 Lea 	
PILATES 2 10:45 – 11:45 Kati	BECKENBODEN 12:30 – 13:00 Tatjana	YOGA 10:00 – 11:30 Eva			FLEXIBILITY 10:30 – 11:30 Lea 	
MOBILITY 17:30 – 18:00 Ina, Fabian		FIT-KICK-BOXEN 17:30 – 18:00 Kostja Im Fitnessstudio				
FIT-KICK-BOXEN 18:30 – 19:30 Kostja Im Fitnessstudio	RUMPF TOTAL 18:00 – 19:00 Tatjana		KRAFT + DYNAMIK 18:00 – 19:00 Kati	AQUA CYCLING 19:00 – 19:30 Sabine		
CYCLING 18:15 – 19:30 Alex						



Jeden 1. und 3. Samstag im Monat

TEL. 02738-1606

AB 01.04.2025