

Kursplan ab dem 18.05.2020

Montag

9:00 – 9:45 Uhr	Fitness Gymnastik	Susi
10:15 – 11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Susi
18:00 – 18:45 Uhr	Body Power	Mica

Dienstag

9:00 – 9:45 Uhr	Cardio Aktiv	Anna
10:15 – 11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Susi
18:30 – 19:30 Uhr	Step, Kräftigung	Maren

Mittwoch

9:00 – 9:45 Uhr	Fitness-Coctail	Petra
10:15 – 11:30 Uhr	Yoga	Ute J.
18:30 – 19:15 Uhr	Step	Maren
19:45 – 20:30 Uhr	BBPR	Maren

Donnerstag

10:15 – 11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Susi
18:30 – 19:15 Uhr	Latino	Maren
Reha Zentrum		
16:45 – 17:30 Uhr	Pilates	Ute J.
18:00 – 18:45 Uhr	Pilates	Ute J.

Freitag

9:00 – 9:45 Uhr	Step + Body	Maren
10:15 – 11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Mica
18:30 – 19:15 Uhr	BBP light easy	Ute B.
19:45 – 20:30 Uhr	Fit ab 50	Ute B.
20:50 – 22:00 Uhr	Yoga	Ute J.