

Ab 28. Juli

# AKTUELLER KURSPLAN

TAG/ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.00 - 8.45					
9.00-10.00			Pilates unterm Kraftbaum	Betreutes Training	09.30-10.30 Yoga
10.00-10.45		BBP		Rückenschule	
11.00-12.00					
17.00-18.00		ZUMBA		TRX	
18.00-19.00	HERZBLUT		HERZBLUT	Omnia Circle Training	
19.00-19.30		18.30-19.30 Yoga (nach Liebscher & Bracht)		19.00-19.45 Selbstverteidigung	

Alle Kurse nach Anmeldung über die MySports App oder im Studio