

# KURSPLAN

## MONTAG

09:00 - 10:00  
FASZIEN UND  
RÜCKEN



15:00 - 15:45

TÄF 1  
AB 4 JAHREN

15:45 - 16:30

BALLET 1  
AB 6 JAHREN

16:30 - 17:30

BALLET 3  
AB 10 JAHREN

18:00 - 19:00  
BODY WORKOUT

19:00 - 20:00  
JUMPING FITNESS

## DIENSTAG

18:00 - 19:00  
POWER WORKOUT/  
LANGHANTEL

19:00 - 20:00  
INDOOR CYCLING

20:15 - 21:30  
BALLETKLASSE FÜR  
ERWACHSENE

## MITTWOCH

08:15 - 09:15  
ZUMBA-MIX

09:30 - 10:45  
HEBAMME



15:00 - 15:45

TÄF 2  
AB 5 JAHREN

15:45 - 16:30

BALLET 2  
AB 8 JAHREN

16:30 - 17:30

MODERN DANCE  
AB 13 JAHREN

18:00 - 19:00  
LANGHANTEL/  
BODY WORKOUT

19:00 - 20:00  
JUMPING FITNESS

## DONNERSTAG

17:45 - 18:45  
ZUMBA STEP

19:15 - 20:15  
HATHA YOGA

## FREITAG

09:00 - 10:00  
BODY & HEALTH

17:00 - 18:00  
JUMPING FITNESS

18:00 - 19:00  
RÜCKENFIT

19:00 - 20:00  
INDOOR CYCLING

20:30 - 22:00  
KICKBOXEN  
AB 16 JAHREN

## SAMSTAG

10:00 - 11:00  
ZUMBA