

KURSPLAN

MONTAG

09:00 - 10:00

**RÜCKEN UND
MOBILITÄT**



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**

14-TÄGIG IM WECHSEL

19:00 - 20:00

INDOOR CYCLING

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

09:00 - 10:00

ZUMBA