

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

09:00 - 09:45
REHASPORT*

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

16:45 - 17:30
REHASPORT*

17:45 - 18:45
ZUMBA STEP

19:00 - 19:45
REHASPORT*

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

10:30 - 11:45
HATHA-YOGA

*SONDERKURSE, NICHT
IM TARIF ENHALTEN