



KURSPLAN

 Tanzsaal
 roter Kursraum
 blauer Kursraum

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG

12.30 - 13.30
RÜCKENFIT



17.30 - 18.20
WOCHEN-START

17.00 - 18.00
QIGONG

18.00 - 19.00
RÜCKENFIT

18.00 - 18.50
BODYSHAPE



18.30 - 19.00
BAUCH XPRESS

18.30 - 19.20
POWER WORKOUT

19.10 - 20.00
YOGA FLOW

19.00 - 20.00
STRETCH & RELAX



19.10 - 20.00
SCHLINGE

Kurs-Änderungen werden i.d.R. 2 Wochen vorher bekannt gegeben & ausgehangen

10€
1h Kurs