



## Kursprogramm ab dem 18.05.2020

| Montag                       | Dienstag          | Mittwoch          | Donnerstag        | Freitag           |
|------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                              |                   |                   |                   |                   |
|                              |                   | 9.15 - 10.15 Uhr  | 9.15 - 10.00 Uhr  |                   |
|                              |                   | Fit-Mix           | Pilates           |                   |
| 10.00 - 10.45 Uhr            | 12.00 - 13.30 Uhr |                   |                   |                   |
| Bauch-Beine-Po               | Yoga              |                   |                   |                   |
|                              |                   |                   |                   | 11.10 - 12.40 Uhr |
|                              |                   |                   |                   | Yoga              |
|                              |                   |                   |                   |                   |
| 18.00 - 18.40 Uhr            |                   | 18.00 - 18.45 Uhr | 18.00 - 18.45 Uhr |                   |
| Fit Mix (geringe Intensität) |                   | Rundum den Rücken | Rücken-Workout    |                   |
| 18.45 - 19.15 Uhr            | 19.05 - 19.50 Uhr |                   | 19.15 - 20.45 Uhr |                   |
| Hanteltraining               | Pilates           |                   | Yoga              |                   |
|                              |                   |                   |                   |                   |
|                              |                   |                   |                   |                   |