



## Kursprogramm ab dem 01.01.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.00 - 9.30 Uhr	8.15 - 9.10 Uhr	8.00 - 8.45 Uhr	
	<b>Yoga</b>	<b>Indoor-Cycling</b>	<b>Lockere Mobi u. Kraft</b>	
9.00 - 9.55 Uhr		9.20 - 10.20 Uhr	9.15 - 10.00 Uhr	9.00 - 9.55 Uhr
<b>Indoor-Cycling</b>		<b>Fit-Mix</b>	<b>Pilates</b>	<b>Indoor-Cycling</b>
10.10 - 10.55 Uhr				10.15 - 11.45 Uhr
<b>Bauch-Beine-Po</b>				<b>Yoga</b>
18.00 - 19.15 Uhr	18.00 - 18.55 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	18.15 - 19.00 Uhr	18.00 - 18.55 Uhr
<b>Fit Mix + Hantel</b>	<b>Indoor-Cycling</b>	<b>Rundum den Rücken</b>	<b>Fit Mix</b>	<b>Indoor-Cycling</b>
19.30 - 20.30 Uhr	19.10 - 19.55 Uhr	18.55 - 19.50 Uhr		
<b>Indoor-Cycling</b>	<b>Pilates</b>	<b>Indoor-Cycling</b>		
			19.15 - 20.45 Uhr	
			<b>Yoga</b>	