

# MITGLIEDER-KURSPLAN

**ab 01.06.2022 - 30.09.2022**

MO	DI	MI	DO	FR
		09:00 - 09:55 Uhr <b>Stretch + Relax</b> 🧘 Maria Kursraum 1		
	10:00 - 10:55 Uhr <b>Faszien-Rücken</b> 🧘 Henrieta Kursraum 2	10:00 - 10:55 Uhr <b>Pilates</b> 🧘 Maria Kursraum 1		
18:00 - 18:50 Uhr <b>Dance Aerobic</b> 🕺 Anastasia Kursraum 1	19:15 - 20:00 Uhr <b>Cycling</b> 🚴 Jacqueline Kursraum 1	18:30 - 19:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 🧘 Sibel Kursraum 2	18:30 - 19:00 Uhr <b>BAUCH PUR</b> Lezel Kursraum 1	17:00 - 17:50 Uhr <b>Step Basic</b> Henrieta Kursraum 1
19:00 - 19:45 <b>Bauch + Schulter</b> Anastasia Kursraum 1	19:00 - 20:00 Uhr <b>Functional Tabata</b> 🏋️‍♀️ Henrieta Kursraum 2		19:10 - 20:10 Uhr <b>HOT IRON</b> ® Henrieta Kursraum 1	18:15 - 19:00 Uhr <b>Cycling</b> 🚴 Jacqueline Kursraum 1
19:00 - 20:00 Uhr <b>Stretch + PMR</b> 🧘 Maria Kursraum 2			19:00 - 20:00 Uhr <b>Pilates</b> 🧘 Maria Kursraum 2	