

MITGLIEDER-KURSPLAN

ab 09.01.2023 - 30.04.2023

MO	DI	MI	DO	FR
		09:00 - 09:55 Uhr Stretch + Relax Maria Kursraum 1	09:30 - 10:15 Uhr Reha-Gymnastik Mitgl. Henrieta Kursraum 1	
11:00 - 12:15 Uhr Yoga-Therapie Silvia Kursraum 2	10:00 - 10:55 Uhr Faszien-Rücken Henrieta Kursraum 2	10:00 - 10:55 Uhr Pilates Maria Kursraum 1	10:30 - 11:05 Uhr HOT IRON® Xpress Arms Henrieta Kursraum 1	
	19:15 - 20:00 Uhr Cycling Jacqueline Kursraum 1	18:30 - 19:30 Uhr Pilates Maria Kursraum 2	18:30 - 19:00 Uhr BAUCH PUR Lezel Kursraum 1	17:00 - 17:50 Uhr Step Basic Henrieta Kursraum 1
18:00 - 18:50 Uhr Rückenfitness (ab März) Sibel Kursraum 1	19:00 - 20:00 Uhr Functional Tabata Henrieta Kursraum 2		19:10 - 20:10 Uhr HOT IRON® Henrieta Kursraum 1	18:15 - 19:00 Uhr Cycling Jacqueline Kursraum 1
19:00 - 20:00 Uhr Stretch + PMR Maria Kursraum 1				18:30 - 19:45 Uhr Yoga-Therapie Silvia Kursraum 2