

# Fitness Kurse

Zeitraum: 01. Mai - 30. September

## MONTAG

8:30 - 9:15 UHR  
Physyolates

10:30 - 11:15 UHR  
Rücken-Fit

18:00 - 18:45 UHR  
Mobility-Training

## DIENSTAG

8:30 - 9:15 UHR  
Bewegung mit  
Faszientraining

10:30 - 10:50 UHR  
Bauchmuskeltraining

10:50 - 11:15 UHR  
Stretching

18:00 - 18:45 UHR  
Ganzkörpertraining

## MITTWOCH

8:30 - 9:15 UHR  
Bleib in Balance

10:30 - 11:15 UHR  
Nordic Walking

18:00 - 18:45 UHR  
Mobility-Training

## DONNERSTAG

8:30 - 9:15 UHR  
Fit in den Tag

10:30 - 11:15 UHR  
Yoga für Jedermann

18:00 - 18:45 UHR  
Ganzkörpertraining

## FREITAG

9:30 - 10:15 UHR  
Rücken-Fit

10:30 - 11:15 UHR  
Pilates

18:15 - 19:00 UHR  
Body Styling/  
Step-Dancing

## SAMSTAG

10:30 - 11:15 UHR  
Body Styling

16:00 - 16:20 UHR  
Bauchpower

## SONNTAG

10:15 - 11:00 UHR  
Body Styling

