



# KURSE

vorläufiger Kursplan von 7. Juni bis 1. Juli 2021

## MONTAG

7 bis 20 Uhr

9 - 10 Uhr  
**Muscle Madness**  
STUDIO B



10 - 10.30 Uhr  
**Stretching**  
STUDIO B



## DIENSTAG

7 bis 20 Uhr

9 - 10 Uhr  
**Yoga**  
STUDIO B



10 - 11 Uhr  
**Body Mind  
Koordination**  
STUDIO A



## MITTWOCH

7 bis 20 Uhr

18 - 18.45 Uhr  
**Wirbelsäule**  
STUDIO B



19 - 19.45 Uhr  
**Muscle Madness**  
STUDIO B



## DONNERSTAG

7 bis 20 Uhr

9 - 9.45 Uhr  
**Wirbelsäule & Faszien**  
STUDIO B



9.45 - 10.30 Uhr  
**Yogilates**  
STUDIO B



17.30 - 18.30 Uhr  
**Pilates**  
STUDIO B



18.45 - 19.45 Uhr  
**Yoga**  
STUDIO B



# JETZT FIT UND GESUND BLEIBEN

Was bedeuten die Farben?


### Kurslevel

für alle geeignet


mittelschwer

kraftvoll

### Trainingsart

 Faszien, Beweglichkeit

 Muskelkraft, Ausdauer

 Kondition, Schnelligkeit