

# KURSPLAN

## DIENSTAG

---

11:30 – 12:15 Uhr	Core & Stability
19:30 – 20:15 Uhr	Jumping
20:30 – 21:00 Uhr	Faszien-Training

## MITTWOCH

---

9:30 – 10:15 Uhr	Antara Rückentraining
18:30 – 19:15 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik
19:30 – 20:30 Uhr	Indoor Cycling*

## DONNERSTAG

---

11:30 – 12:15 Uhr	Pilates/BeBo
19:30 – 20:15 Uhr	HIIT
20:30 – 21:15 Uhr	Pilates

## FREITAG

---

17:30 – 18:15 Uhr	Stretching
16:30 – 17:15 Uhr	Bodyfit
18:30 – 20:00 Uhr	Yoga**

## SAMSTAG

---

10:30 – 11:15 Uhr	Jumping***
-------------------	------------

## SONNTAG

---

10:30 – 12:00 Uhr	Indoor Cycling*
-------------------	-----------------

\* Saison Oktober – April (nicht über Kurspauschale abgedeckt)

\*\* Abgeschlossener Zyklus (nicht über Kurspauschale abgedeckt)

\*\*\* Nur mit Voranmeldung