


| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|---|--|--|---|
| 9.30-10.15 Uhr Bauch,Beine, Po,Rücken | | | |
| 10.15-10.30 Faszientraining | | | |
| 18.30 Uhr-19.10 Uhr Zumba | 18.45-19.30 Uhr Ganzkörpertraining | | 18.00-18.40 Uhr Zumba Gold Einsteiger & 50+ |
| 19.15 -20.00 Uhr Cardio + Ganzkörpertraining | 19.30-20.30 Uhr Tai-Chi | 18.45-19.30 Uhr Ganzkörpertraining | 18.00-18.45 Uhr Step-Dance |
| Faszientraining | | | 18.45-19.15 Faszientraining |
|  <p> <small>DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND</small> <small>IN ZUSAMMENARBEIT</small> SPORT PRO GESUNDHEIT <small>MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER</small> <small>GEPRÜFT & EMPFOHLEN</small> </p> | 20.30-21.30 Uhr Martel-arts for mens | 19.45-20.30 Uhr Zumba | 19.15-19.55 Uhr Step & Core |
| Änderungen vorbehalten | | | 20.15 - 21.15 Uhr Martel-arts for mens 20.00-20.50 Uhr Tae-Bo |

Kurs-Plan ab 01. Januar 2016