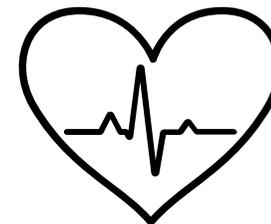


# DEIN KURSPLAN

GÜLTIG AB 11.03.2024



**FIT-WALDERSHOF**  
SPORT | PRÄVENTION | REHABILITATION  
PERSONAL TRAINING

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

**GANZKÖRPER-WORKOUT**  
AUCH MIT REHASPORT VO  
09.30 - 10.30

**BEWEGUNGSKIDS**  
**6-7 JAHRE**  
§20 SGB V FÖRDERFÄHIG  
15.30 - 16.30

**BEWEGUNGSKIDS**  
**8-12 JAHRE**  
§20 SGB V FÖRDERFÄHIG  
16.45 - 17.45

**BEWEGUNG UND HALTUNG**  
**DURCH**  
**GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG**  
§20 SGB V FÖRDERFÄHIG  
18.15 - 19.15

**FATBURNER**  
19.30 - 20.30

**FUNCTIONAL-WORKOUT**  
15.00 - 16.00

**FIT FOR KIDS**  
**3-6 JAHRE**  
16.30 - 17.15

**FULL BODY**  
**WEEKEND WORKOUT**  
17.45 - 18.45

**CORE**  
18.00 - 19.00