

# KURSPLAN

ab 16. Sept. 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.30 – 9.55 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Sabrina (KR 1)		9.30 – 10.45 Uhr <b>Yoga</b> Carmen (KR 2)	10.00 – 10.55 Uhr <b>WSG</b> Natalia (KR 1)	8.15 – 9.00 Uhr <b>WSG</b> Anne (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Beate (KR 2)
10.00 – 10.55 Uhr <b>WSG</b> Sabrina (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr <b>Rücken-/ Faszientraining</b> Pia (KR 1)			10.00 – 10.55 Uhr <b>Bodystyling</b> Natascha (KR 1)	11.15– 12.10 Uhr <b>Workout-Mix</b> Beate (KR 1)
11.00 – 11.45 Uhr <b>Cardio Coaching</b> Chris (Cardio)		11.00 – 11.55 Uhr <b>WSG</b> Nicole (KR 1)		11.00 – 11.55 Uhr <b>Pilates (Einsteiger)</b> Natascha (KR 1)	11.15 – 12.30 Uhr <b>Indoor Cycling**</b> Philo (KR 2)
17.00 – 17.55 Uhr <b>Bewegter Rücken</b> Diana (KR 1)		17.00 – 17.55 Uhr <b>WSG</b> Alex (KR 1)	16.30 – 17.45 Uhr <b>Func. Movement Yoga</b> Carmen (KR 2)	16.00 – 16.55 Uhr <b>Stabile Mitte</b> Pia (KR 1)	
17.30 – 18.25 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Diana M. (KR 2)	18.00 – 19.15 Uhr <b>Yoga Basic</b> Alexandra (KR 2)	18.00 – 18.55 Uhr <b>Zumba</b> Raúl (KR 1)	18.00 – 19.00 Uhr <b>Selbstverteidigung</b> für jedermann/frau Ossi (KR 2)	19.00 – 19.45 Uhr <b>Cardio Coaching</b> Trainer (Cardio)	
19.00 – 19.55 Uhr <b>Pilates für alle</b> Beate (KR 1)	18.00 – 18.55 Uhr <b>Pilates</b> Diana (KR 1)			18.00 – 19.15 Uhr <b>Hatha Yoga Flow</b> für Fortgeschrittene Carmen (KR 2)	
20.00 – 20.55 Uhr <b>Zumba</b> Raúl (KR 1)	19.30 – 20.25 Uhr <b>RückenFIT</b> Natalia (KR 2)	19.00 – 19.55 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Steffi (KR 2)			

\*\*jeden 1. Samstag im Monat  
(Grundlagenausdauer-Training  
über 1,5 Stunden)

## SONNTAG

ab 11.00 Uhr  
**SWITCH**  
siehe Aushang

