



Fitness & Gesundheit - Kursübersicht

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
morgens	8:00 - 9:00 Yoga am Morgen Gymnastikhalle Basis	9:30 - 10:15 Fitness & Stability Kursraum LSV Anlage		7:30 - 8:15 Rücken Aktiv Gymnastikhalle Basis	
				8:15 - 8:45 Bauch Fit Gymnastikhalle Basis	
mittags	11:00 - 11:50 Rücken Vital Gymnastikhalle Basis	12:00 - 13:00 Power Yoga Gymnastikhalle Basis			
	12:00 - 13:00 Faszien Fitness Gymnastikhalle Basis	13:00 - 13:50 Yoga & Stretching Gymnastikhalle Basis		12:15 - 13:00 Fitness & Stability Gymnastikhalle Basis	
nachmittags / abends			16:45 - 17:45 Pilates Kursraum LSV Anlage		
		17:15 - 18:15 Gymnastik Gymnastikhalle Basis			18:00 - 19:00 Complete Body Workout Sporthalle LSV Anlage

Stand: Juni 2017

