

GRUPPENKURSE (ab 28.9.2020 / mind. TN: 3 - max. TN: 10)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.10-09.40 Uhr Mobilisation+ Koordination	09.10-10.10 Uhr Qi Gong	09:10-10:10 Uhr Yoga	09.10-10:10 Uhr Rückenfit	
09:45-10:15 Uhr BALLance		10:15-10:45 Uhr BALLance		09:30- 10:00 Uhr BALLance
18.30-19:30 Uhr Step-Workout	18:30-19:00 Uhr Body Weight Training	18:30-19:30Uhr Rücken aktiv	18.00-19:00 Uhr Pilates	18.00-19:00 Uhr Fatburner
19:35-20:35 Uhr Yoga	19:05-19:35 Uhr BALLance	19:35- 20:05Uhr BALLance	19:10-20:10 Uhr Spinning	19:05-19:35 Uhr BALLance

