

## Kursplan 2020

gültig ab 21.09.2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	S
10.00-11.00 B auch-Beine-Po	10.00-11.00 Back & Relax	10.00-11.00 <b>Kaha</b>	10.00-11.00 Rückenschule			
11.00-12.00 50 Plus					Einladung:  Bring zu deinem Lieblingskurs eine Freundin mit!	1 Mona  für die erfolgr Freundscha
16.45-17.45 <b>Kapow</b>		16.45-18.00 * Muscle Power	17.15-18.00 Stretching			
* Muscle Power	18.00-19.00 Ganzkörper- training	18.00-19.00 Rückenschule	18.00-19.00 Rückenschule	17.00-18.00 Body - Workout		
* Indoor Cycling	19.00-20.00 Bauch-Beine- Po	19.00-20.00 * Indoor Cycling	19.00-20.00 Bauch Intensiv	18.00 -19.00 Indoor Cycling		
20.00-21.00 <b>Zumba</b>			20.00-21.00 <b>Zumba</b>			

Änderungen vorbehalten

Legende: \* **mit Voranmeldung**

- **Kaha** "Kraft" oder energiegeladen **Rehasport:**
- **Body - Workout** Kraft - Ausdauer **Nur mit Rezept**
- **Zumba** Ausdauer
- **Indoor - Cycling** Ausdauer
- **Rückenschule** Kräftigung
- **Kapow** Kardio Power Workout

