

# Kursplan ab 01. Juli 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 09:45 Uhr Mobilität	09:00 - 09:45 Uhr Workout	09:00 - 09:45 Uhr Pilates		09:00 - 09:45 Uhr Funktionales Zirkeltraining		
10:00 - 10:45 Uhr Workout	11:00 - 12:30 Uhr Yoga	10:00 - 10:45 Uhr WSG		10:00 - 10:45 Uhr Workout		10:00 - 10:45 Uhr Workout
						11:00 - 11:45 Uhr Faszientraining
17:00 - 17:45 Uhr Workout			17:00 - 17:45 Uhr Engpassdehnung			
18:00 - 18:45 Uhr Pilates	18:00 - 18:45 Uhr Workout	18:00 - 18:45 Uhr Nordic Walking	18:00 - 18:45 Uhr Mobilität	18:00 - 18:45 Uhr Workout		
19:00 - 20:00 Uhr Yoga		19:00 - 19:45 Uhr Entspannung				