

Kursplan

MO.	DI.	MI.	DO.	FR.
		9:00 – 10:00 VHS KURSE (SEP-DEZ / FEB-MAI) BODYSTYLING FALLS KEINE VHS KURSE	8:45 – 9:45 POWER PUMP	
9:30-10:30 ZIRKELTRAINING AN DEN GERÄTEN			10:00 – 11:00 ZIRKELTRAINING AN DEN GERÄTEN	
	16:30 – 17:30 KIDSFIT		17:30 – 18:00 STRETCHING	
18:15 – 18:45 STRETCHING	17:45 – 18:45 TABATA (HIIT)	18:00 – 18:30 POWER BAUCHMUSKELTRAINING	18:00 – 19:00 BODYSTYLING (VHS TEILNEHMER*INNEN)	
18:50 – 19:45 POWER PUMP	19:00 – 19:45 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK			
19:45 – 20:30 BAUCH BEINE PO	19:45 – 20:30 PILATES			

