

# KURSPLAN

## Gesundheitskurse KURSRAUM 1 & 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengym. 9.00 - 9.55 Uhr						
Gymnastik und Kondition 11.00 - 11.55 Uhr	Pilates & mehr 11.00 - 11.55 Uhr		Pilates & mehr 11.00 - 11.55 Uhr			Cycling <b>POLAR</b> 10.00 - 10.55 Uhr
	Fit von Kopf bis Fuß 11.00 - 11.55 Uhr			Tai Chi Chuan 12.00 - 12.55 Uhr		
Flexi 17.00 - 17.30 Uhr		Qi Gong 17.30 - 18.25 Uhr		Rücken-Workout 17.00 - 17.55 Uhr		
Faszien-Training 17.30 - 18.00 Uhr		Bodyworkout 18.00 - 18.55 Uhr	Langhantel- Training <b>POLAR</b> 18.00 - 18.55 Uhr			
	Cycling <b>POLAR</b> 19.00 - 19.55 Uhr		Cycling <b>POLAR</b> 19.00 - 19.55 Uhr			
Pilates & mehr 19.00 - 19.55 Uhr		Pilates & mehr 19.00 - 19.55 Uhr				