

# Kursplan 2021

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00 Uhr – 09:50 Uhr	<b>Body Fit</b>	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	<b>Pilates</b>	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	<b>Yoga (90min)</b>
10:00 Uhr – 10:50 Uhr	<b>Pilates</b>	10:00 Uhr – 10:50 Uhr	<b>Qi Gong</b>	10:00 Uhr – 10:50 Uhr	<b>Beckenboden Gymnastik</b>				
17:30 Uhr – 18:30 Uhr	<b>Bauch intensiv/ Faszien &amp; Stretch</b>	17:30 Uhr – 18:30 Uhr	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	<b>Yoga (90min)</b>	17:30 Uhr – 18:30 Uhr	<b>Dance Workout</b>		
		18:45 Uhr – 19:45 Uhr	<b>Cycling auf der Terrasse</b>			18:45 Uhr – 19:45 Uhr	<b>Body Fit</b>		