



# Kursprogramm - gültig ab Oktober 2021



- A** Anfänger
- F** Fortgeschrittene
- Anfänger + Fortgeschrittene

- Ausdauertraining
- Kräftigungstraining

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum / Sporthalle	Yoga / Sporthalle	Kursraum / Sporthalle	Yoga / Sporthalle	Kursraum / Sporthalle	Yoga / Sporthalle	Kursraum / Sporthalle	Yoga / Sporthalle	Kursraum / Sporthalle	Yoga / Sporthalle
08:30 bis 09:10 <b>Flex und Bauch</b> Nadja		08:30 bis 09:00 <b>Rückenschule</b> Inge		08:30 bis 09:20 <b>INDOOR CYCLING</b> Nadja		08:30 bis 09:10 <b>Flex und Bauch</b> Nadja			
17:00 bis 17:30 <b>Rückenschule</b> Inge		18:00 bis 18:50 <b>INDOOR CYCLING</b> Dieter		18:00 bis 18:50 <b>INDOOR CYCLING</b> Dieter		17:00 bis 19:00 <b>Bouldern</b> Boulderwand 22 x 3m		17:00 bis 17:50 <b>FLEX</b> Nadja	
17:40 bis 18:30 <b>FLEX</b> Nadja		19:00 bis 20:30 <b>KRAV MAGA</b> Fabian		18:00 bis 18:50 <b>YOGA</b> Sabine					
18:40 bis 19:30 <b>Bauch-Beine-Po</b> Nadja				19:00 bis 19:50 <b>YOGA</b> Sabine					