

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
 BODYPUMP 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 Pilates Workout 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 YOGA Soft 09:15 – 10:15 KURSRAUM	 ICG Let's Rock 18:30 – 19:30 SPINNINGCENTER	 Barre Workout 09:30 – 10:30 KURSRAUM	 AKTUELL KEINE KURSE	 AKTUELL KEINE KURSE
 Vital 60+/ YOGA Soft 10:30 – 11:30 KURSRAUM	 Kraft-Zirkel 17:00 – 17:45 ZIRKELCENTER	 Rücken Fit 10:30 – 11:15 KURSRAUM		 Rücken Fit 17:00 – 18:00 KURSRAUM		
 ICG Attack 17:30 – 18:30 SPINNINGCENTER	 Barre Workout 18:00 – 19:00 KURSRAUM	 YOGA Soft 18:30 – 19:30 KURSRAUM				
 Kraft & Mobility 18:30 – 19:30 KURSRAUM						



**KRAFT &
MUSKELAUFBAU**



**CARDIO &
AUSDAUER**



**BODY &
MIND**



**ZIRKEL-
TRAINING**

DEIN ZIEL. DEIN WEG. DEIN CASTELLO.