

# KURSPLAN SPORTSCARD\_FERIENPROGRAMM

19.7. - 17.10.2021



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	Rückenfitness 8.00 – 8.30 Uhr			Stretch, Flex & Release 08.30 – 09.45	
			Pilates 10.00 – 10.30		
PEX 12.45 – 13.00			PEX 10.45 – 11.00		
Achtsamkeit 13.30 – 14.00		PEX 13.30 – 13.45			
PMR/Entspannung 16.45 – 17.45					
Pilates 18.00 – 18.30		Salsa 17.30 – 18.30		HYROX 17.15 – 18.15	Ballett 17.30 – 18.30
Improvisationstheater 18.30 – 20.30		Zumba 18.30 – 19.30	Orientalischer Tanz 18.15 – 19.15	Power Gym 18.15 – 19.15	
(Aus-)Power Workout 19.00 – 20.00	Zumba 18.00 – 19.00	Full Body Workout 18.30 – 19.30			