## KURSPLAN ab Februar 2023 - GESUNDHEITSTRAINING

	Raum 1	Raum 2		Raum 1	Raum 2		Raum 1	Raum 2		
								Rückenmobil		
						-		9:00 - 9:55		
		Pilates								
		10:00 - 10:55								
			_							
			_							
	Bauch		DIENSTAG					Functional Training		
	17:30 - 18:00					- -		17:30 - 18:25		
0		Bodyshape		Ă	¥		Pilates	Ŏ	Cycling	Rücken Aktiv
ONTA		18:00 - 18:55			18:00 - 18:55	MITTW	18:30 - 19:25	18:30 - 19:25		
Z	Cycling									
0	19:00 - 20:00									
Σ					Yoga	Σ				
					20:00 - 21:00					

	Raum 1	Raum 2		Raum 1	Raum 2		Raum 1	Raum 2
					Rücken Aktiv			
					9:00 - 9:55	S		
_		Gymnastik 60+				<b>S</b> (b)		
		10:30 - 11:25				44		
						SH		
(D)								
S								
		Langhantel	Q					
Ž		18:00 - 18:55	<b>ĕ</b>			<u> </u>		
ONNERSTA		Yoga				5 ~		
O		19:00 - 19:55	A H			0 4		
Δ			ш			S		

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.



