

KURSPLAN



UHRZEIT	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06:00 – 07:00					
07:00 - 08:00					
08:00 - 09:00					
09:00 - 10:00		Rückenschule	Therafit	Stretch & Balance	
10:00 - 11:00	Rückenschule				
11:00 - 11:30					
18:00 – 18:30		Nordic Walking			
18:30 – 19:00				BauchFit20	
19:00 – 20:00	Rückenschule		Fitness Gymnastik	JETTZ Laufgruppe	Achtsam & Entspannt