





Kursplan Winter 2023 | Kurse auch online | ab 9. Jan.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	FREITAG
<p>17:00 SHAPE TOTAL Kraft/Straffung für den ganzen Körper</p> 	<p>17:30 25 min BASIC STEP Grundschr. Step üben</p> 	<p>17:00 GESUNDER RÜCKEN & SANFTES PILATES</p> 	<p>8:30 M.I.I.T. „Middle intensive intervall Training“</p> 
<p>18:00 GESUNDER RÜCKEN Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren</p> 	<p>18:00 PILATES</p> 	<p>18:00 FATBURNER intensives Intervalltraining mit/ohne Step</p> 	<p>9:30 GESUNDER RÜCKEN & SANFTES PILATES</p> 
<p>19:00 STEP CHOREO Schrittkombinationen mit Step</p> 	<p>19:00 M.I.I.T. „Middle intensive intervall Training“</p> 	<p>19:00 PILATES & FASZIEN TRAINING Fließende Bewegungskombis für den ganzen Körper</p> 	<p>10:30 GESUNDER RÜCKEN GOLD Sanftes Rückentraining Sessel als Hilfe</p> 

Legende:

Ausdauer & Fettverbrennung	Kraft & Straffung	Dehnung & Faszien	Choreographie Koordination	HELLBLAU	MITTELBLAU	DUNKELBLAU
				sanft	moderat	intensiv