

# KURSPLAN FRÜHSOMMER

KURSPLAN AB 23. MAI 2023

ALLE KURSE AUCH ONLINE

Anmeldung und Info unter +43 676 92 55 002

---

## MONTAG

17:00 Uhr | **Langsam-Lauftreff** | „Laufen kann ich nicht!“ Diesen Satz höre ich ganz oft. In diesem Kurs erlernst Du das Laufen ganz sanft und gemütlich. Probier's aus! Nur für Anfänger:innen. Treffpunkt im Studio | bei Schlechtwetter **SHAPE TOTAL indoor**

18:00 Uhr | **Gesunder Rücken & Gelenke**

19:00 Uhr | **Step Choreo** | **25 Minuten**

19:30 Uhr | **Bauch, Po & Stretch** | **25 Minuten**

---

## MITTWOCH

17:00 Uhr | **Gesunder Rücken & sanftes Pilates**

18:00 Uhr | **Fatburner**

19:00 Uhr | **Pilates & Faszientraining**

---

## FREITAG

8:30 Uhr | **Power Step für Bauch-Beine-Po** | einfach & effektiv

9:30 Uhr | **Gesunder Rücken & sanftes Pilates**

---

FIT & GESUND GYMNASTIKSTUDIO | MAG. MELANIE GOLOB

Hauptstraße 73 | 9545 Radenthein | [www.pilates-fitness.at](http://www.pilates-fitness.at) | [info@seefels.net](mailto:info@seefels.net) | +43 676 9255002