



# Kursplan

AM = Anmeldung an der Vitalbar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:10 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9:10 – 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po	9:15 – 10:00 Uhr Beckenboden	9:10 – 10:00 Uhr Pilates	9:15 – 10:30 Uhr Intensiv Yoga	10:00 – 10:50 Uhr Indoor Cycling (AM) <i>(ab 10.10.21)</i>
10:10 – 10:35 Uhr Stretch & Relax	10:10 – 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9:10 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>(Seminarraum)</i>	10:10 – 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:45 – 12:00 Uhr Intensiv Yoga	11:00 – 11:50 Uhr Full-Body-Workout
	11:10 – 12:00 Uhr Zumba	10:10 – 11:00 Uhr Feldenkrais	11:10 – 11:35 Uhr Stretch & Relax		
18:00 – 18:25 Uhr Bauch intensiv					
18:30 – 19:20 Uhr Zumba					
18:30 – 19:20 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>(Seminarraum)</i>					
18:30 – 18:55 Uhr HIIT-Workout <i>(Outdoor)</i>			18:00 – 18:25 Uhr Rücken intensiv		
19:30 – 20:20 Uhr Pilates <i>(Seminarraum)</i>	17:30 – 18:45 Uhr Intensiv Yoga		18:30 – 18:55 Uhr Bauch intensiv	18:10 – 19:00 Uhr Yoga Basic	
19:30 – 20:30 Uhr Indoor-Cycling (AM)	19:00 – 20:15 Uhr Intensiv Yoga	18:30 – 19:20 Uhr Full-Body-Workout	19:00 – 19:50 Uhr HIIT-Workout	19:00 – 19:30 Uhr Aqua-Fitness (AM)	
20:00 – 20:30 Uhr Aqua-Fitness (AM)		19:30 – 20:30 Indoor Cycling (AM)			

Gültig ab  
13.09.2021