

KURSPLAN QUARTAL 1/2023

MONTAG

08.00 Uhr • 55 min

Pilates Slings
@Erde
Andrea

9.00 Uhr • 60 min

BODYART
@Feuer & online
Ireen

10.15 Uhr • 60 min

**BODYART
best age**
@Feuer
Ireen

18.00 Uhr • 60 min

Circuit Training
@Feuer
Ireen

19.05 Uhr • 60 min

DEEPWORK
@Feuer & online
Ireen

DIENSTAG

8.30 Uhr • 60 min

Antara
@Feuer&online
Butzli

09.45 Uhr • 60 min

Easy Pump
@Feuer
Butzli

17.45 Uhr • 60 min

Soft Yoga
@Wasser & online
Christina

19.00 Uhr • 60 min

ZUMBA
@Feuer
Eveline

MITTWOCH

8.30 Uhr • 60 min

Body Toning
@Feuer&online
Ireen

9.35 Uhr • 60 min

**Body Work
inkl. Kidsclub**
@Feuer
Ireen

18.00 Uhr • 60 min

BBP
@Feuer
Sarah

19.00 Uhr • 60 min

**Flacher Bauch &
starker Rücken**
@Feuer
Sarah

DONNERSTAG

8.30 Uhr • 60 min

Antara
@Erde&online
Ursula

9.45 Uhr • 60 min

**Antara & Rücken-
mobilisation**
@Erde
Ursula

18.00 Uhr • 60 min

Pump
@Feuer
Butzli

18.00 Uhr • 60 min

Antara
@Erde & online
Ursula

19.00 Uhr • 60 min

Yoga
@Wasser & online
Christina

20.15 Uhr • 60 min

Pilates
@Erde & online
Christina

FREITAG

8.00 Uhr • 45 min

BBP express
online
Ireen

9.00 Uhr • 45 min

**TRX
inkl. Kidsclub**
@Erde
Helena

9.00 Uhr • 60 min

**BODYART int.
inkl. Kidsclub**
@Feuer
Ireen

10.15 Uhr • 60 min

**BODYART
best age**
@Feuer
Ireen



SPORTMÜHLE