

KURSPLAN LAHR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30-10:30 Wirbelsäulen Gymnastik + Stretch Manuela		09:30-10:30 Bauch-Beine-Po Heike	Kursteilnahme nur mit Anmeldung (via Mail oder telefonisch)	
10:45-11:45 Wirbelsäulen Gymnastik + Stretch Manuela		10:45-11:15 Mobility & Stretch Heike		
	17:30-18:00  Maggi		17:30-18:00  Maggi	17:45-18:15 Rückentraining Heike
18:30-19:30 Muscle Fire Heike	18:15-19:15 Bodyshape Maggi	18:15-19:15  Helena	18:30-19:30 Pilates Valentina	18:30-19:00 CORE TRAINING Bauch & Taille Jessica
19:45-20:15 CORE TRAINING Bauch & Taille Heike	19:30-20:00 Ganzkörper Workout Maggi	19:30-20:00 CORE TRAINING Bauch & Taille Helena	19:45-20:15 CORE TRAINING Bauch & Taille Valentina	19:15-20:15  Jessica