

KURSPLAN 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.00 Uhr Functional / Einsteiger			08.30 Uhr Functional / Einsteiger		11.00 Uhr Functional
			09.00 Uhr Qigong			12.00 Uhr Cycling
			10.00 Uhr Functional		10.30 Uhr Zumba	12.00 Uhr Body Balance
	17.00 Uhr Functional Kleingruppen	13.30 Uhr Functional		16.00 Uhr Yoga	10.30 Uhr Yoga	13.15 Uhr Flacher Bauch gesunder Rücken
17.00 Uhr Functional	17.45 Uhr Yoga		17.00 Uhr Functional		11.30 Uhr BBP	
18.00 Uhr Jump	18.00 Uhr BBP	18.40 Uhr Functional		17.00 Uhr Functional		
19.00 Uhr Qigong	18.45 Uhr Body Attack		18.00 Uhr Zumba			
	19.45 Uhr Body Balance	20.00 Uhr Faszien	19.00 Uhr Jump			
	20.00 Uhr Cycling		19.15 Uhr Cycling			



GENIUS
Sport- und Gesundheitszentrum Raulwing

Fit & Health

