

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Michela</i>	10:00 Uhr Bauch-Rücken- Beckenboden <i>Nina</i>	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Carsten</i>			10:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>
10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Michela</i>		11:00 Uhr Yogilates <i>Carsten</i>	12:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Michela</i>		11:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>
	17:00 Uhr Zumba Gold <i>Susi</i> 	18:00 Uhr Pilates <i>Andrea</i>	17:00 Uhr Zumba Gold <i>Susi</i> 	17:00 Uhr Zumba <i>Susi</i> 	
	18:00 Uhr Fitness Zumba <i>Susi</i> 		18:00 Uhr Bodyworkout-Tabata <i>Susi</i>	18:00 Uhr Yoga <i>Samaneh</i>	
18:30 Uhr Crosstraining- Hyrox <i>Alsterfit Team</i>		18:30 Uhr Crosstraining- Hyrox <i>Alsterfit Team</i>		 <p>www.alsterfit.com alsterfit Physio und Sport an einem Ort</p>	
19:00 Uhr BBP Fatburner <i>Dana</i>	19:00 Uhr Indoor-Cycling <i>Silvia</i>	19:00 Uhr Indoor Cycling <i>Christian</i>	19:00 Uhr Functional Yoga <i>Valentin</i>		

