



KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 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>
11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Michela</i>		11:00 Uhr Yogilates <i>Carsten</i>	12:00 Uhr Back Power & Stretch <i>Michela</i>		11:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>
18:00 Uhr Step Aerobic <i>Jessie</i>	17:00 Uhr Zumba Gold <i>Susi</i> 			17:00 Uhr Zumba <i>Susi</i> 	
19:00 Uhr Crossfit <i>Benjamin</i>	18:00 Uhr Fitness Zumba <i>Susi</i> 	18:00 Uhr Pilates <i>Andrea</i>		18:00 Uhr Langhantel <i>Everest</i>	
19:00 Uhr BBP Fatburner <i>Everest</i>		19:00 Uhr Crossfit <i>Benjamin</i>	18:00 Uhr Functional Fitness & Mobilty <i>Valentin</i>	 <p>www.alsterfit.com alsterfit Physio und Sport an einem Ort</p>	
20:00 Uhr Boxen <i>Kirill</i>	19:00 Uhr Indoor-Cycling <i>Silvia</i>	19:00 Uhr Indoor Cycling <i>Christian</i>	19:00 Uhr Hatha Yoga <i>Valentin</i>		

