

GRUPPENKURSE

MONTAG

**FIT IM ALTER-
OSTEOPOROSE(PRÄVENTIONS)TRAINING**
9:00-10:00

BOOT CAMP
18:30 - 19:30

DIENSTAG

KICKBOXEN
18:30-20:00

DONNERSTAG

**STABILISIERENDES
KOORDINATIONSTRAINING**
16:00-17:00

LANGHANTELTRAINING
17:00-18:00

SPINNING
18:30-19:30

FREITAG

FREAKY FRIDAY FIRE
8:30-9:30