

GRUPPENKURSE

MONTAG

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

**SPINNING
18:30 - 19:30**

**MONDAY ENERGY BLAST
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

**SPINNING
7:15-8:15**

**FREAKY FRIDAY FIRE
8:30-9:30**