



## Unsere Kursplan ab Oktober 2021

| UHRZEIT       | MONTAG  | DIENSTAG                              | MITTWOCH  | DONNERSTAG | FREITAG |
|---------------|---|---------------------------------------|---|------------|---------|
| 10:00 - 10:30 | <b>Rücken Fit</b><br>Wirbelsäulengymnastik<br>Kursleitung: Andrea     |                                       | <b>Vital &amp; Fit am Gerät</b><br>„Die BernemerBabelgruppe“<br>Kursleitung: Andrea |            |         |
| 10:30 - 11:00 |   |                                       |   |            |         |
| 11:00 - 11:30 |   |                                       |   |            |         |
| 11:30 - 12:00 |   |                                       |   |            |         |
| 12:00 - 12:30 |   |                                       |   |            |         |
| 12:30 - 13:00 |   |                                       |   |            |         |
| 18:30 - 19:00 |   | <b>Yoga</b><br>Kursleitung: Constanze |   |            |         |
| 19:00 - 19:30 | <b>Wallis Bootcamp</b><br>Funktional Fitness<br>Kursleitung: Wolfgang |                                       |   |            |         |
| 19:30 - 20:00 |   |                                       |   |            |         |