

<b>MO</b>	<b>9:00</b> Wirbelsäulen- Gymnastik Biggi	<b>10:15</b> BODY PUMP Natalia	<b>16:15</b> ● GRIT Natalia	<b>17:00</b> BODY PUMP Jochen	<b>18:15</b> ● Indoor-Cycling / Fatburner Daniel	<b>19:15</b> Body Shape Biggi	<b>20:30</b> BODY COMBAT Matze
<b>DI</b>	<b>9:00</b> ● Body Shape Biggi	<b>10:00</b> ● Vital & Aktiv Biggi	<b>18:00</b> ● Faszientraining Biggi	<b>19:00</b> ● Body Shape Biggi	<b>20:00</b> ● Yoga für den Rücken Kira	<b>21:00</b> Indoor-Cycling Ellen	
<b>MI</b>	<b>9:00</b> Yoga Nicole	<b>10:15</b> BODY PUMP Tina	<b>17:00</b> Body Shape Biggi	<b>18:15</b> ● BODY COMBAT Natalia	<b>19:15</b> ● Les Mills Core Natalia	<b>20:00</b> BODY BALANCE Dagmar	
<b>DO</b>	<b>9:00</b> Indoor-Cycling Ellen	<b>16:00</b> ● BODY PUMP Tina	<b>17:00</b> ● Pilates Anna	<b>18:00</b> Indoor-Cycling Dagmar	<b>19:15</b> ● Wirbelsäulen- Gymnastik Biggi	<b>20:15</b> Yoga Kira	
<b>FR</b>	<b>8:45</b> Wirbelsäulen- Gymnastik Biggi	<b>10:00</b> Indoor-Cycling / Fatburner Ellen	<b>11:15</b> BODY PUMP Tina	<b>17:00</b> ● Body Shape Biggi	<b>18:00</b> ● BODY COMBAT Natalia	<b>19:00</b> BODY PUMP Dagmar	<b>20:15</b> BODY BALANCE Matze
<b>SA</b>	<b>10:00</b> Yoga für den Rücken Kira	<b>11:15</b> ● BODY COMBAT Natalia	<b>12:15</b> ● GRIT Natalia	<b>13:00</b> ● Les Mills Core Natalia	<b>13:45</b> Indoor-Cycling Daniel	<b>15:00</b> Body Shape Biggi	<b>16:15</b> ** Dance Biggi
<b>SO</b>	<b>10:00</b> Yoga Nicole	<b>11:15</b> BODY PUMP Dagmar	<b>12:30</b> ● BODY COMBAT Dagmar	<b>13:30</b> ● GRIT Dagmar	<b>17:00</b> BODY PUMP Natalia	<b>18:15</b> ● Les Mills Core Natalia	<b>19:00</b> Pilates Anna



Zum fünften Mal  
in Folge auf Platz 1!

## Kursplan

ab 01. Juli 2021



- \* für Einsteiger
- \*\* mit Vorkenntnissen
- \*\*\* mit guten Vorkenntnisse

Kursdauer 60 Min.  
Kursdauer 45 Min. ●  
Kursdauer 30 Min. ●

15 Minuten Pause  
zwischen den Kursen

Kursplanänderungen  
vorbehalten.

**PHYSICUM**   
KLUG MACHT FIT

