

# KURS PLAN



MO

## PILATES

**GYM** Nr. 20/13  
9.00 – 9.50  
Beate Radecke

## FÜNF ESSLINGER

**GYM** Nr. 20/12  
10.00 – 10.50  
Beate Radecke

## FITNESSTRAINING

**GYM** Nr. 20/18  
18.00 – 18.50  
Beate Radecke

## PILATES

**GYM** Nr. 20/14  
19.00 – 19.50  
Beate Radecke



DI

## PILATES

**GYM** Nr. 20/15  
10.00 – 10.50  
Beate Radecke

## RÜCKENFIT MIT ENTSPANNUNG

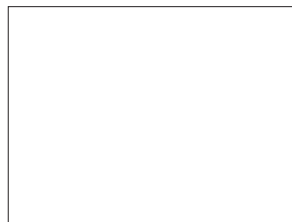
**GYM** Nr. 20/20  
16.35 – 17.35  
Karin Röhr

## RÜCKENFIT MIT ENTSPANNUNG

**GYM** Nr. 20/21  
17.45 – 18.45  
Karin Röhr

## RÜCKENFIT MIT ENTSPANNUNG

**GYM** Nr. 20/22  
18.50 – 19.50  
Karin Röhr



MI

### ANTARA® LIFESTYLE- FITNESSTRAINING

**GYM** Nr. 20/33  
09.00 – 09.50  
Margit Seiz

### HALTUNGS- TRAINING MIX

**GYM** Nr. 20/19  
10.00 – 10.50  
Beate Radecke

### FITNESSTRAINING

**GYM** Nr. 20/10  
18.00 - 18.50  
Beate Radecke

### CARDIO-FIT

**GYM** Nr. 20/09  
19.00 – 19.50  
Ute Bordasch



DO

### BAUCH, BEINE, PO

**GYM** Nr. 20/05  
9.00 – 9.50  
Margit Seiz

### ANTARA® KLASSIK-STABI- LISIERUNGSTRAINING

**GYM** Nr. 20/32  
10.00 – 10.50  
Margit Seiz

### AQUA-FITNESS

**LSB** Nr. 20/01  
18.15 - 19.05  
Ute Bordasch

### ANTARA® LIFESTYLE- FITNESSTRAINING

**GYM** Nr. 20/34  
18.00 – 18.50  
Margit Seiz



FR

### AQUA-FITNESS

**LSB** Nr. 20/02  
18.15 - 19.05  
Ute Bordasch

### AQUA-FITNESS

**LSB** Nr. 20/03  
19.15 - 20.05  
Ute Bordasch

