

SOMMERKURSPLAN 2026



1. WOCHEN | 20.07. - 24.07

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10h	9:30 - 10:15 Fit in die Woche		9:15 - 10:00 Pilates I		9:30 - 10:15 Wirbelsäulengymnastik
11h	10:30 - 11:15 Pilates Mobilisation		10:15 - 11:00 Pilates I		10:30 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik
12h	11:30 - 12:15 Pilates Mobilisation				
13h					
15h					
16h					
17h					
18h	17:15 - 18:05 Rücken Fit	17:15 - 18:05 Pilates I			
19h	18:15 - 19:05 Fit in die Woche	18:15 - 19:05 Bodyforming		18:15 - 19:05 Bodyforming Hula Hoop	
20h	19:15 - 20:05 Pilates I-II		19:15 - 20:05 Pilates Faszientraining	19:15 - 20:05 Pilates I-II	

WIR MACHEN URLAUB!
MONTAG 10.08. - FREITAG 14.08.
UND
MONTAG 17.08. - FREITAG 21.08.