

KURSPLAN SCHWALMTAL gültig ab Juni 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Bodyworkout Anke	09:00 - 10:00 Osteoletic Melanie		09:00 - 10:00 Rückenfit Anke	09:00 - 10:00 Fit4ever Eva		
					10:00 - 11:00 Step-Fatburner Hermann (1.Samstag im Monat in Brüggen)	10:00 - 11:00 Spinning Kerstin
18:00 - 19:00 Osteoletic Eva			18:00 - 19:00 Jumping Jasmin			
18:30 - 19:30 Cross-Cage Marc	19:00 - 20:00 Rückenfit Anke	18:00 - 18:45 Jumping Tanja	19:00 - 20:00 Bodyworkout Melanie			
19:00 - 20:00 Pilates Martina	19:15 - 20:15 Spinning H. W./Nicole (Wechsel)	18:45 - 19:30 Core-Jump-Workout Tanja	19:15 - 20:15 Spinning H. W./Nicole (Wechsel)			
19:30 - 20:30 Cross-Cage Marc		19:30 - 21:00 Yoga Sandra	20:15 - 20:45 Bauch & Stretch Melanie			