

# KURSPLAN SCHWALMTAL gültig ab Oktober 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
09:15 - 10:15 Bodyworkout Marcel	09:00 - 10:00 Osteoletic Melanie		09:00 - 10:00 Rückenfit Anke	12:00 - 12:45 Rücken&Bauch Ines <i>(nach Monatsplanung /siehe App)</i>
				12:45 - 13:30 Jumping Ines <i>(nach Monatsplanung /siehe App)</i>
18:00 - 19:00 Osteoletic Eva	18:00 - 19:00 Pilates Martina	17:00 - 17:45 Funktionelles Zirkel-Training Tracey	18:00 - 19:00 Jumping Lisa	
19:00 - 20:00 Cross-Cage Marc	19:00 - 20:00 Rückenfit Anke	18:00 - 19:00 Mobility Flow Tracey	19:00 - 20:00 Bodyworkout Melanie	
	19:15 - 20:15 Spinning H. W./Nicole <i>(Wechsel)</i>	19:15 - 20:15 Zumba Tracey	19:15 - 20:00 Spinning H. W./Nicole <i>(Wechsel)</i>	
		19:30 - 21:00 Yoga Sandra	20:15 - 20:45 Bauch & Stretch Melanie	