



Kursplan KW 03

| Montag 13.01.2025 | Dienstag 14.01.2025 | Mittwoch 15.01.2025 | Donnerstag 16.01.2025 | Freitag 17.01.2025 |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|
| Rückenfit 18:00 Uhr | Tabata 10:00 Uhr | live Kochen 17:00 Uhr | Theraband 18:00 Uhr | Sport im liegen 10:00 Uhr |
| Zumba 19:00 Uhr | Hanteltraining 18:00 Uhr | Spiele Treff 18:00 Uhr | Tabata 19:00 Uhr | Besenstiel Gymnastik 17:00 Uhr |
| | Power Boxen 19:00 Uhr | | | |