



## Kursplan KW 07

| Montag<br>09.02.2026                              |  | Donnerstag<br>12.02.2026                      |  |
|---|--|---|--|
| <b>Bewegung im liegen</b><br>17:00 Uhr            |  | <b>Bewegung &amp; Kräftigung</b><br>18:00 Uhr |  |
| <b>Power Kurs (Step to the Beat)</b><br>19:00 Uhr |  | <b>Power Kurs (Tabata)</b><br>19:00 Uhr       |  |