



Kursplan KW 08

Montag 16.02.2026		Donnerstag 19.02.2026	
Bewegung im liegen 17:00 Uhr		Bewegung & Kräftigung 18:00 Uhr	
Step Aerobic 18:00 Uhr		Power Kurs (Tabata) 19:00 Uhr	