



Kursplan KW 28

Montag 06.07.2026		Donnerstag 09.07.2026	
Beweglichkeitstraining mit Steffen 17:00 Uhr		Besenstiel Gymnastik 18:00 Uhr	
Kräftigung mit Steffen 19:00 Uhr		Power Kurs (Tabata) 19:00 Uhr	