



## Kursplan KW 31

| Montag<br>27.07.2026                 |  | Donnerstag<br>30.07.2026                      |  |
|--------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|
| <b>Tabata im liegen</b><br>18:00 Uhr |  | <b>Bewegung &amp; Kräftigung</b><br>18:00 Uhr |  |
| <b>Power Boxen</b><br>19:00 Uhr      |  | <b>Tabata</b><br>19:00 Uhr                    |  |