



## Kursplan KW 43

| Montag<br>19.10.2026                 | Dienstag<br>20.10.2026                           | Donnerstag<br>22.10.2026                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Tabata im liegen</b><br>18:00 Uhr | <b>Stadt Land Fluss Spieletreff</b><br>17:30 Uhr | <b>Bewegung &amp; Kräftigung</b><br>18:00 Uhr |
| <b>Zumba</b><br>19:00 Uhr            |                                                  | <b>Tabata</b><br>19:00 Uhr                    |