

**MO**

09:30 - 10:15 UHR GANZKÖRPERTRAINING  
18:30 - 19:15 UHR GANZKÖRPERTRAINING  
19:20 - 19:50 UHR HULA-HOOP

**DI**

19:00 - 19:45 UHR PILATES  
20:00 - 21:00 UHR MMA

**MI**

18:15 - 19:15 UHR TAI CHI  
19:45 - 20:30 UHR ZUMBA

**DO**

09:30 - 10:15 UHR GANZKÖRPERTRAINING  
17:30 - 18:30 UHR TAI CHI  
18:30 - 19:00 UHR HULA-HOOP  
19:00 - 19:25 UHR TAE-BO  
19:30 - 19:55 UHR BAUCH, BEINE, PO  
20:00 - 20:45 UHR SPINNING  
20:00 - 21:00 UHR MMA

## **KURS PLAN**

Beginn 01.05.22

**BUSCHHAUSEN**  
**WALTERSHAUSEN**