

**MO**

09:30 - 10:15 UHR GANZKÖRPERTRAINING  
18:30 - 19:15 UHR GANZKÖRPERTRAINING  
19:20 - 19:50 UHR STEP AEROBIC

**DI**

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

**MI**

19:45 - 20:30 UHR ZUMBA

**DO**

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

## **KURS PLAN**

Beginn 01.12.22

**BUSCHHAUSEN  
WALTERSHAUSEN**