

# Präventions- und Fitness-Zentrum der SOLEWELT

## Mitglieder-Kursplan 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:00 – 09:45 Uhr Aqua-Fitness		09:00 – 09:45 Uhr Aqua-Fitness	09:00 – 09:55 Uhr Rücken-Fit	
	09:50 – 10:35 Uhr Aqua-Fitness		09:50 – 10:35 Uhr Aqua-Fitness		09:45 – 10:30 Uhr Aqua-Fitness
	09:45 – 10:30 Uhr Aroha*				
11:00 – 11:30 Uhr Faszien-Gymnastik	11:00 – 11:30 Uhr Kursmix	11:00 – 11:30 Uhr Kursmix	11:00 – 12:00 Uhr Piloga		
		17:00 – 17:30 Uhr <b>NEU</b> Power-Bauch	17:00 – 18:00 Uhr Yoga	17:00 – 18:00 Uhr Strong/Mix	
18:00 – 18:55 Uhr Rücken-Fit	18:00 – 19:00 Uhr Pilates		18:00 – 19:00 Uhr Step	18:00 – 19:00 Uhr Yoga	
		18:00 – 18:45 Uhr Aqua-Fitness			
19:00 – 20:00 Uhr Zumba	19:00 – 20:00 Uhr DeepWork Plus	19:00 – 20:00 Uhr <b>NEU</b> Kursmix	19:00 – 20:00 Uhr Pilates		
20:00 – 21:15 Uhr Langhanteltraining	20:00 – 21:00 Uhr Yin Yoga	20:00 – 21:15 Uhr <b>NEU</b> Langhanteltraining			

\*Anmeldung erforderlich

Stand: 01/2020