

# Präventions- und Fitness-Zentrum der SOLEWELT

## Mitglieder-Kursplan für KW 16

Für die Anmeldung zu unseren Kursen und aktuellen Informationen rund um die Kurse, bitte unsere Studio-App nutzen!  
Du hast Fragen? Komm einfach auf uns zu.



Montag, 15. April	Dienstag, 16. April	Mittwoch, 17. April	Donnerstag, 18. April	Freitag, 19. April	Samstag, 20. April
	09:15 – 10:00 Uhr Aqua-Fitness		09:15 – 10:00 Uhr Aqua-Fitness	09:00 – 09:45 Uhr Rücken-Fit	09:00 – 09:45 Uhr Aqua-Fitness
	10:15 – 11:00 Uhr Aqua-Fitness	10:00 – 11:00 Uhr Rückenschule (Restplätze)	10:15 – 11:00 Uhr Aqua-Fitness		
	10:00 – 11:00 Uhr Rückenschule (Restplätze)	11:00 – 11:30 Uhr Kursmix	11:30 – 12:30 Uhr Piloga		
		17:00 – 18:00 Uhr Rückenschule (Restplätze)			
18:00 – 18:55 Uhr Rückenfit	18:00 – 18:50 Uhr Pilates	18:00 – 18:45 Uhr Aqua-Fitness	17:00 – 18:00 Uhr Flow Yoga	18:00 – 19:00 Uhr Yoga	
19:00 – 19:50 Uhr Zumba	19:00 – 19:50 Uhr Yin-Yoga	18:00 – 18:50 Uhr Bauch-Beine-Po	18:00 – 19:00 Uhr Bodystyling		
20:00 – 21:15 Uhr Pump Basic		19:00 – 20:15 Uhr Pump Basic	19:00 – 19:50 Uhr Pilates für den Rücken		

Stand: 11.04.2024