

# Präventions- und Fitness-Zentrum der SOLEWELT

## Mitglieder-Kursplan für KW 17

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, 22. April	Dienstag, 23. April	Mittwoch, 24. April	Donnerstag, 25. April	Freitag, 26. April	Samstag, 27. 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		
18:00 – 18:55 Uhr Rückenfit		17:00 – 18:00 Uhr Rückenschule (Restplätze)		17:00 – 17:55 Uhr Rücken-Fit	
18:30 – 19:30 Uhr Cycling	18:00 – 18:50 Uhr Pilates	18:00 – 18:45 Uhr Aqua-Fitness	17:00 – 17:50 Uhr Flow Yoga		
19:00 – 20:00 Uhr Zumba	19:00 – 19:50 Uhr Yin-Yoga	18:00 – 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po	18:00 – 18:50 Uhr Step		
20:00 – 21:15 Uhr Pump Basic		19:00 – 20:15 Uhr Pump Basic	19:00 – 19:50 Uhr Pilates für den Rücken		

Stand: 19.04.2024