

KURSPLAN 2025



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

RückenFit

Stärkung der Rückenmuskulatur
zur Vorbeugung und Linderung
von Rückenbeschwerden.

18:00 - 19:00 Uhr

Bauch-Beine-Po

Gezieltes Kräftigungs- und
Straffungstraining für Bauch,
Beine und Gesäß – für mehr
Fitness und eine bessere Form.

18:00 - 19:00 Uhr

Fit & FLEX

Training für Beweglichkeit, Kraft
und Stabilität.

19:00 - 20:00 Uhr