

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			