

Februar

2023

# Fitness - Kursplan



## MONATSANSICHT

| MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH                         | DONNERSTAG  | FREITAG  | SAMSTAG  | SONNTAG           |
|--|---|----------------------------------|---|--|--|-------------------|
|  |   | 1<br>18:30-19:30 Zumba® Fitness  | 2<br>16:00-17:00 Zumba® Gold<br>18:30-19:30 EMP   | 3<br>18:45-19:45 Qigong                            | 4<br>09:30-11:00 Total body<br>Workout                             | 5                 |
| 6<br>17:15-18:15 Yoga<br>18:30-19:30 European Aerobic                                    | 7<br>18:00-19:00 SALSATION®   | 8<br>18:30-19:30 Zumba® Fitness  | 9<br>16:00-17:00 Zumba® Gold<br>18:30-19:30 EMP   | 10<br>18:45-19:45 Qigong                           | 11<br>09:30-10:30 Total body<br>workout                            | 12                |
| 13<br>17:15-18:15 Yoga<br>18:30-19:30 European Aerobic                                   | 14<br>18:00-19:00 SALSATION®  | 15<br>18:30-19:30 Zumba® Fitness | 16<br>16:00-17:00 Zumba® Gold<br>18:30-19:30 EMP<br>19:30-20:30 European<br>Aerobic           | Raum belegt<br>17<br><del>18:45-19:45 Qigong</del> | Raum belegt<br>18<br><del>09:30-11:00 Total body<br/>Workout</del> | 19<br>Raum belegt |
| Raum belegt<br>20<br><del>17:15-18:15 Yoga</del><br><del>18:30-19:30 European Step</del> | Fasching Dienstag<br>21<br>18:00-19:00 SALSATION®<br>(nach Rückmeldung) | 22<br>18:30-19:30 Zumba® Fitness | 23<br>16:00-17:00 Zumba® Gold<br>18:30-19:30 EMP<br>19:30-20:30 European Step<br>oder Aerobic | 24<br>18:45-19:45 Qigong                           | 25<br>09:30-11:00 Total body<br>workout                            | 26                |
| 27<br>17:15-18:15 Yoga<br>18:30-19:30 European Step                                      | 28<br>18:00-19:00 SALSATION®  |                                  |   |  |  |                   |