

# KURSPLAN

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Bauch- und Rücken- Workout 10.00-11.00			 10.00-11.00	Starker Rücken 10.00-11.00
	Kinder- sportkurs 16.00- 17.00	Soli- Dance- Teens 16.00- 17.00	Kletterkurs 18.00- 19.30		
Power Step 19.00- 20.00	 19.00-20.00		Volleyball 20.00- 21.30	Bauch-Beine-Po 19.00-20.00	

Zumba, Step und Piloxing:

Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung

Bauch- und Rückenworkout  
starker Rücken:

Muskelaufbau

Bauch-Beine-Po:

Gewebestraffung und Fettverbrennung

externe Kurse

Kindersportkurs und  
Soli-Dance-Teens (SDT)

Spaß an der Bewegung und beim Tanzen