



# KURSPLAN



**sensofitness**  
prävention. fitness. rehabilitation.

MO

10:00-11:00 Uhr  
**PILATES**

18:00-18:40 Uhr  
**PILATES**

18:45-19:25 Uhr  
**RÜCKENFIT**

19.30-20:30 Uhr  
**CYCLING I**

DI

17:45-18:55 Uhr  
**YOGA**

19:00-19:45 Uhr  
**INTRO CYCLING**

20:00-21:00 Uhr  
**WORKOUT**

MI

09:30-10:30 Uhr  
**RÜCKENFIT**

18:30-19:25 Uhr  
**RÜCKENFIT**

19:30-20:30 Uhr  
**CYCLING I**

DO

18:00-18:40 Uhr  
**WORKOUT**

18:45-19:30 Uhr  
**PILATES**

FR

09:30-10:30 Uhr  
**RÜCKENFIT**

18:00-18:20 Uhr  
**BAUCH POWER**

18:30-19:30 Uhr  
**CYCLING I**

SA

15:00-15:15 Uhr  
**BAUCH POWER**

15:30-16:15 Uhr  
**INTRO CYCLING**

SO

11:00-11:55 Uhr  
**WORKOUT**

12:00-13:00 Uhr  
**PILATES**