



# SONDERKURSPLAN HIMMELFAHRT

**DONNERSTAG**  
**09.05.2024**

10.30 – 11.30 Uhr

Total Body Workout

13.00 – 13.45 Uhr

Aquafitness

17.00 – 17.45 Uhr

Functional Fitness

18.00 – 18.50 Uhr

Cyber Cycling

# SONDERKURSPLAN PFINGSTSONNTAG

**SONNTAG  
19.05.2024**

10.00 – 11.00 Uhr

Vinyasa Flow

11.15 – 12.30 Uhr

Vinyasa Flow 2-3

11.00 – 11.50 Uhr

Cyber Cycling

11.00 – 11.45 Uhr

Rückenfitness



# SONDERKURSPLAN PFINGSTMONTAG

**MONTAG**  
**20.05.2024**

10.00 – 10.50 Uhr

Cyber Cycling

11.00 – 11.45 Uhr

Functional Fitness

16.30 – 17.30 Uhr

Langhanteltraining

18.00 – 19.00 Uhr

Bauch & Rücken intensiv

18.00 – 19.00 Uhr

Cyber Cycling

18.30 – 19.30 Uhr

Yoga für den Rücken

