

# Kursplan

20.01.2025 - 26.01.2025

Aktiv Fitness- & Gesundheitszentrum  
Richard-Stücklen-Str. 1  
91781 Weissenburg  
09141/39 66  
kontakt@aktiv-wug.de



Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025	Samstag 25.01.2025	Sonntag 26.01.2025
<p>09:00 - 09:45 Step &amp; Fun Tine</p> <p>09:45 - 10:00 BMW Tine</p> <p>10:00 - 10:45 Power Dumbell Tine</p> <p>10:45 - 11:30 Drums Alive Silke</p> <p>18:15 - 19:15 Bodyfit Selina</p> <p>19:15 - 20:15 Jumping Kerstin / Nadja</p>	<p>09:00 - 10:00 Ball-Bodyworkout Tine/Jasmin</p> <p>10:00 - 11:00 Yoga Flow Jasmin</p> <p>17:45 - 18:30 HIIT Celine / Jeanette</p> <p>18:30 - 19:15 Powerrücken Jasmin</p> <p>19:15 - 20:15 Indoor Cycling Cedric / Markus</p>	<p>09:15 - 10:00 World Jump &amp; Tone Silke</p> <p>10:15 - 11:00 Gesunder Rücken Silke</p> <p>18:00 - 18:15 BMW Andrea</p> <p>18:15 - 19:00 Power Dumbell Jasmin</p> <p>19:00 - 20:00 Jumping Kerstin / Nadja</p>	<p>18:00 - 19:00 Walking + Outdoor T... Jasmin</p> <p>18:00 - 19:00 BMW + Mobility &amp; Fa... Jasmin</p> <p>19:00 - 20:00 Yoga Vanessa</p>	<p>09:00 - 10:00 Rücken meets Faszie... Jasmin/Tine</p> <p>10:00 - 10:45 Bodystyling Jasmin / Tine</p> <p>10:45 - 11:15 sensitive-CYCLING Cedric/Lothar</p> <p>17:45 - 18:45 Bodyshaping Pilates... Jasmin</p> <p>18:45 - 19:45 Yoga Stretch &amp; Rela... Jasmin</p>		

■ Cardiokurse    
 ■ Entspannung    
 ■ Gesundheit    
 ■ Kraft

Stand: 23.01.2025