

# Kursplan

18.09.2023 - 24.09.2023

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



Montag 18.09.2023	Dienstag 19.09.2023	Mittwoch 20.09.2023	Donnerstag 21.09.2023	Freitag 22.09.2023	Samstag 23.09.2023	Sonntag 24.09.2023
<p>09:00 - 09:45 Step &amp; Fun Tine</p>	<p>09:00 - 10:00 Ball-Bodyworkout Tine/Jasmin</p>	<p>09:15 - 10:00 World Jump &amp; Tone Silke</p>	<p>18:00 - 19:00 Walking + Outdoor T... Jasmin</p>	<p>09:00 - 10:00 Rücken meets Faszie... Jasmin/Tine</p>		
<p>09:45 - 10:00 BMW Tine</p>	<p>10:00 - 11:00 Yoga Flow Jasmin</p>	<p>10:15 - 11:00 Drums Alive Silke</p>	<p>18:00 - 19:00 BMW + Mobility &amp; Fa... Jasmin</p>	<p>10:00 - 10:45 Bodystyling Jasmin / Tine</p>		
<p>10:00 - 10:45 Power Dumbell Tine</p>	<p>17:45 - 18:30 HIIT Celine</p>	<p>18:00 - 18:15 BMW Andrea</p>	<p>19:00 - 20:00 Indoor Cycling Cedric / Markus</p>	<p>10:45 - 11:15 sensitive-CYCLING Cedric/Lothar</p>		
<p>10:45 - 11:30 Gesunder Rücken Silke</p>	<p>18:30 - 19:15 Powerrücken Jasmin</p>	<p>18:15 - 19:00 Power Dumbell Andrea</p>	<p>19:00 - 20:00 Jumping Kerstin / Nadja</p>	<p>17:45 - 18:45 Bodyshaping Pilates... Jasmin</p>		
<p>18:15 - 19:15 Bodyfit Selina</p>	<p>19:15 - 20:15 Indoor Cycling Cedric / Markus</p>	<p>19:00 - 20:00 Zumba® Steffi</p>		<p>18:45 - 19:45 Yoga Stretch &amp; Rela... Jasmin</p>		
<p>19:15 - 20:15 Jumping Kerstin / Nadja</p>						

■ Cardiokurse    
 ■ Entspannung    
 ■ Gesundheit    
 ■ Kraft

Stand: 22.09.2023