

## Zirkel/- und Kursplan 2024

<b>Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
<b>08:00</b>				
<b>09:00</b>			Bauch-Beine-Po mit Vanessa	
<b>10:00</b>	Zirkeltraining mit Lisa	Zirkeltraining mit Vanessa	Zirkeltraining mit Vanessa	Zirkeltraining mit Vanessa
<b>11:00</b>	Faszien Kurs mit Lisa	Flexi-Bar Kurs mit Lisa	Rückbildungskurs mit Carmen	Yoga Pilates mit Carmen
<b>12:00</b>		Beweglichkeitstraining (30 Min.) mit Vanessa		
<b>15:00</b>		Zirkeltraining mit Lisa		Beckenboden Kurs mit Lisa
<b>16:00</b>		Reha Kurs mit Melanie		
<b>17:00</b>		Reha Kurs mit Melanie	Zirkeltraining mit Vanessa	
<b>18:00</b>		Yoga Pilates mit Carmen	HIIT (30 Min.) mit Vanessa	Faszien Kurs mit Lisa
<b>19:00</b>	Zirkeltraining mit Vanessa	Schwangerschaftsgymnastik mit Carmen		

 auf der Trainingsfläche

 im Kursraum

