

# Kursplan Laufamholzstraße

Gültig ab: vorläufig

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

09:30 - 10:30  
**Workout Class**

09:30 - 10:30  
**Yoga**

09:30 - 10:30  
**Step Mix**

09:30 - 10:30  
**WSG**

10:30 - 11:30  
**Pilates**

10:30 - 11:30  
**Rücken/Stretch**

10:30 - 11:30  
**Rücken/Stretch**

10:30 - 12:00  
**Power Yoga**

10:30 - 11:45  
**Intensiv Yoga**

18:00 - 19:00  
**Zumba**

17:30 - 18:30  
**orth. WSG**

19:00 - 20:00  
**Total Body  
Workout**

18.30 - 19.30  
**Intensiv Yoga**

18:00 - 19:00  
**Muscle Power**

18:30 - 19:30  
**Fatburner**

17:30 - 18:30  
**Flexibar/Rücken**

19:30 - 20:45  
**Indian Balance**

19:30 - 20:30  
**Cardio Party**

19:00 - 20:00  
**Pilates**

20:00 - 21:00  
**Langhantel**

18:30 - 19:45  
**Yoga**



**med. Fitness  
&  
Physiotherapie**

**Schnuppern jederzeit möglich!**