

# KURSPLAN Ruhrort

| <b>MONTAG</b>   | <b>DIENSTAG</b>   | <b>MITTWOCH</b> | <b>DONNERSTAG</b>                               | <b>FREITAG</b>  |
|---|---|-----------------|---|---|
| <b><u>10:00-11:00 Uhr</u><br/>Wirbelsäulen-<br/>Gymnastik</b> |   |                 |   | <b><u>10:00-11:00 Uhr</u><br/>Pilates</b>                     |
|   |   |                 |   |   |
| <b><u>14:00-15:00 Uhr</u><br/>Nordic Walking</b>              |   |                 |   |   |
| <b><u>16:30-17:30 Uhr</u><br/>Zumba KIDS</b>                  | <b><u>17:00-17:30 Uhr</u><br/>HIIT</b>                        |                 | <b><u>16:00-17:00 Uhr</u><br/>Power Fitness</b> | <b><u>16:00-17:00 Uhr</u><br/>Wirbelsäulen-<br/>Gymnastik</b> |
|   | <b><u>17:30-18:30 Uhr</u><br/>Pilates</b>                     |                 | <b><u>17:00-18:00 Uhr</u><br/>Zumba</b>         |   |
| <b><u>18:30-20:00 Uhr</u><br/>Yoga</b>                        | <b><u>19:00-20:00 Uhr</u><br/>Wirbelsäulen-<br/>Gymnastik</b> |                 |   |   |