

### Unser Sportkursplan Stand 04/22

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-10.00					Mamibabyfit*** 10x
09.45-10.45	MAMIworkout 10x***				
10.30-11.30			Mamibabyfit*** 10x		
10.45-11.45	MAMIworkout 10x ***				
18.00-19.00	XCO** / PMR & AT ab 10/22 10x***)	Tabata (Intervall- Training)	Piloxing (z.Z. 18.30-19.30h)	Rücken-Präventi- onsstraining	
18.30-19.30			XCO** / PMR & AT ab 10/22 10x***)		
19.00-20.00				Easy-Fit (Lang- hantel-Workout)	
19.30-20.30	Pilates				

\* alle Vormittagskurse gerne auch mit Baby/\*\* outdoor (ab 04/22 wieder)\*\*\* Nur mit Voranmeldung möglich (10x60Min., Startzeiten bitte erfragen/Burnout-Prophylaxe mit Autogenem Training o. Progressiver Muskelentspannung werden von den Krankenkassen bezuschusst) / alle farbi-  
gustierten Kurse fortlaufend