

Sue-Vital Kursplan



Vormittags

	8 Uhr	9 Uhr	10 Uhr	11 Uhr	12 Uhr	13 Uhr
Montag						Entspannter Rücken
Dienstag						
Mittwoch		Balance Schwing 1				Zirkeltraining
Donnerstag						
Freitag			Relax-Fitness	Entspannter Rücken		
Samstag			Lauftreff für Anfänger / Walken			
Sonntag				Balance Schwing 2	Balance Schwing 1	



Nachmittags

	15 Uhr	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr
Montag			Balance Schwing 1	Power Schwing		
Dienstag				Relax-Fitness	Balance Schwing 2 Lauftreff für Anfänger / Walken	
Mittwoch					Weight Lose	
Donnerstag				Balance Schwing 2	Balance Schwing 1	
Freitag		Balance Schwing 1	Fullbody-Workout			Weight Lose
Samstag						
Sonntag						