

# KURSPLAN AB FEBRUAR 2025



**FORTSCHRITT**  
physiotherapie und training

Montag

**Starker Rumpf**  
**Core Training bei Katja**  
10:00 - 11:00



**Spinning**  
**Bei Karina**  
18:00 - 19:00



Dienstag



**Pilates (ab März 25)**  
**bei Timur**  
18:00 - 19:00

Mittwoch

**Starker Rumpf**  
**bei Florian Z.**  
10:15 - 11:00

**Pilates für Anfänger (ab März 25)**  
**bei Timur**  
11:00 - 11:30

**Funktionelles Krafttraining**  
**bei Florian Z.**  
18:00 - 18:45

**Yoga**  
**bei Sonja**  
19:30 - 20:45

Donnerstag



**Spinning**  
**Bei Karina**  
18:00 - 19:00

**Pilates (ab März 25)**  
**bei Timur**  
19:30 - 20:30

Freitag

**Funktionelles Krafttraining**  
**Bei Florian Z.**  
10:15 - 11:00



**Mobility-Kurs**  
**Bei Flo**  
11:00 - 11:30

