



GESUNDHEITZENTRUM

Am Steinlein 6 · 97753 Karlstadt · Tel. 093 53/996100

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|---------|-----------------------------|
| | | 09.30-10.30 Well Fit | 09.00-10.00 Gesund & Vital | 09.00-10.00 Power Workout | | |
| | | | 10.30-11.45 Kanga-Training | | | 10.30-11.30 Zumba |
| | 17.15-18.15 Zumba | | | | | |
| 18.15-19.00 Pilates | 18.30-19.30 Cross Fitness | 18.15-19.15 Rücken-Yogilates | 18.30-19.30 Total Body | | | |
| 19.00-20.00 HIIT | 19.30-20.00 Stretch & Relax | | | 18.00-19.15 Yoga | | |

Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse 3 Personen

Stand Juli 2022