

Norderstedt Vital- Kursplan ab 01.01.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Rücken-Fit 15 ³⁵ – 16 ²⁰
Pilates 17 ⁰⁵ - 17 ⁵⁵	Kettlebell-Workout 17 ³⁰ - 18 ⁰⁰		TRX 17 ⁴⁵ – 18 ³⁰	
Functional Training 18 ⁰⁵ - 18 ⁵⁵		Pilates 18 ⁰⁵ - 18 ⁵⁵		
	Pilates 19 ⁰⁵ - 19 ⁵⁵	Zumba 19 ⁰⁵ - 19 ⁵⁵		