

<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
09:00	Kurs: Cardio-Work-Out mit Kerstin	Kurs 1: Pilates, Wirbelsäulengymnastik mit Kerstin für Frauen und Männer	Kurs: Pilates mit Kerstin	Krafttraining mit und ohne Geräte mit Sonja	Kurs: Sitzgymnastik mit Kerstin
10:00	ab 10:30 Uhr Gerätetraining mit Kerstin	Kurs 2: Pilates, Wirbelsäulengymnastik mit Kerstin für Frauen und Männer	ab 10:30 Uhr Gerätetraining mit Kerstin		ab 10:30 Uhr Gerätetraining mit Kerstin
11:00		ab 11:30 Gerätetraining mit Kerstin			
12:00					

Bei allen Kursen und Trainingseinheiten ist ein vorherige Platzreservierung im BSH erforderlich.