

# Kursplan Physio&fit mit tib

## Montag

**10:45 Uhr**  
Fit & Fun mit Theresa



**18:00 Uhr**  
Pilates mit Theresa



## Dienstag

**13:00 Uhr**  
Seniorengymnastik\* mit Lena



**16:00 Uhr**  
Rückenschule\* mit Lena



**17:00 Uhr**  
Rückenschule\* mit Lena



**18:00 Uhr**  
Rückenschule\* mit Lena



**19:00 Uhr**  
Pilates mit Sabine



**20:00 Uhr**  
Bodystyling mit Sabine



## Mittwoch

**18:30 Uhr**  
Step Aerobic mit Theresa



**19:30 Uhr**  
Fatburner mit Theresa



## Donnerstag

**19:00 Uhr**  
Pilates mit Sabine



**20:00 Uhr**  
BodyArt® mit Sabine



\* nur mit Anmeldung