

## KURSPLAN ReStart Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Fit mit Lipödem</b> <b>09:30 – 10:15</b> (45 Min.)	<b>Langhanteltraining</b> <b>09:15 – 10:15</b> (60 Min.)	<b>Fit mit Lipödem</b> <b>18:00 – 18:45</b> (45 Min.)	<b>Zumba Fitness</b> <b>9:15 – 10:15</b> (60 Min.)	<b>Langhanteltraining</b> <b>18:15 – 19:15</b> (60 Min.)	<b>Themen Workshops</b>	<b>Themen Workshops</b>
<b>Wirbelsäulen &amp; Beckenbodentraining</b> <b>19:00 – 20:00</b> (60 Min.)	<b>Bodywork</b> <b>10:45 – 11:45</b> (60 Min.)	<b>Vinyasa Yoga</b> (Power & Relax Yoga) <b>19:00 – 20:15</b> (75 Min.)	<b>Full Body Workout für Einsteiger</b> <b>18:00 – 19:00</b> (60 Min.)			
<b>Aqua Zumba®</b> <b>19:15 – 20:00</b> (45 Min.)	<b>Zumba Fitness</b> <b>19:30 – 20:30</b> (60 Min.)	<b>Aqua Zumba®</b> <b>19:45 – 20:30</b> (45 Min.)	<b>Monatliches Lipödem Gruppen Treffen</b> Termine auf d. Webseite. Anmeldung erforderlich! <b>19:15 Uhr</b>			
<b>Aqua Power</b> <b>20:10 – 20:55</b> (45 Min.)						

Stand: ab Januar23

Wir sind Verbundpartner von

