

# Kurs-Wochenplan

gedruckt am 06.05.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Nadja (Kurse)	Nadja (Kurse)	Nadja (Kurse)	Nadja (Kurse)	Nadja (Kurse)
09:00	<b>MamaVita - Mama Fitnesskurs mit Baby</b> Nadja Drebes 9:30-10:45 Kursraum				
10:00				<b>Kräftigende Wirbelsäulengymnastik</b> Nadja Drebes 10:00-11:00 Kursraum	<b>Hockerygmnastik</b> Nadja Drebes 9:45-10:30 Kursraum
11:00		<b>Beckenbodentraining (Core-Kraft-Training)</b> Nadja Drebes 11:30-12:30 Kursraum			<b>Senioren sport</b> Nadja Drebes 11:00-12:00 Kursraum
12:00					
13:00					
14:00				<b>MamaVita - Mama Fitnesskurs mit Baby</b> Nadja Drebes 14:00-15:15 Kursraum	
15:00					
16:00	<b>Beckenbodentraining (Core-Kraft-Training)</b> Nadja Drebes 16:00-17:00 Kursraum		<b>Mamavita (Core-Kraft-Training)</b> Nadja Drebes 16:00-17:00 Kursraum	<b>Senioren sport</b> Nadja Drebes 16:00-17:00 Kursraum	
17:00	<b>Body Workout- Ganzkörperkrafttraining</b> Nadja (Kurse) 17:30-18:30 Kursraum		<b>Kräftigende Wirbelsäulengymnastik</b> Nadja Drebes 17:30-18:30 Kursraum	<b>Pilates (Core-Kraft-Training)</b> Nadja Drebes 17:30-18:30 Kursraum	
18:00					