

Kurs-Wochenplan

gedruckt am 27.05.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Nadja (Kurse)	Nadja (Kurse)	Nadja (Kurse)	Nadja (Kurse)	Nadja (Kurse)
08:00		Body Workout- Outdoor Nadja Drebes 8:00-9:00 Stadtpark			
09:00	Outdoor Fitnesskurs mit Baby Nadja Drebes 9:30-10:45 Stadtpark				
10:00				Kräftigende Wirbelsäulengymnastik Nadja Drebes 10:00-11:00 Kursraum	Hockerygmnastik Nadja Drebes 9:45-10:30 Kursraum
11:00		Beckenbodentraining (Core-Kraft-Training) Nadja Drebes 11:30-12:30 Kursraum			Seniorensport Nadja Drebes 11:00-12:00 Kursraum
12:00					
13:00					
14:00				MamaVita - Mama Fitnesskurs mit Baby Nadja Drebes 14:00-15:15 Kursraum	
15:00					
16:00	Beckenbodentraining (Core-Kraft-Training) Nadja Drebes 16:00-17:00 Kursraum		Body Workout- Ganzkörperkrafttraining Nadja Drebes 16:30-17:30 Kursraum	Mamavita 2.0 (Core-Kraft-Training) Nadja Drebes 16:00-17:00 Kursraum	
17:00	Body Workout- Ganzkörperkrafttraining Nadja (Kurse) 17:30-18:30 Kursraum		Kräftigende Wirbelsäulengymnastik Nadja Drebes 17:30-18:30 Kursraum	Pilates (Core-Kraft-Training) Nadja Drebes 17:30-18:30 Kursraum	
18:00					