

Ihre Gesundheit in guten Händen.

---

# Kursplan

---

## MONTAG

18.00–19.00 Uhr

Pilates

19.00–20.00 Uhr

Press & Pull

20.00–21.00 Uhr

Zumba®

---

## DIENSTAG

08.15–09.15 Uhr

Zumba® YogaGarten Bad Iburg

09.45–10.45 Uhr

Zumba Gold®

10.45–11.30 Uhr

Aqua Fitness Schwimmbad Lienen

18.00–19.00 Uhr

Pilates

19.00–19.40 Uhr

TRX

19:45–20:45 Uhr

Step Mix

---

## MITTWOCH

10.00–11.00 Uhr

Pilates für junge Mütter

18.00–19.00 Uhr

Press & Pull

19.00–19.40 Uhr

TRX

---

## DONNERSTAG

18.00–19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

19.00–19.40 Uhr

TRX

19.40–20.20 Uhr

TRX

---

## FREITAG

11.00–11.40 Uhr

TRX

---

Bitte anmelden.

Fon 05483 8808

info@gesundheitszentrum-sass.de

Fax 05483 749654

www.gesundheitszentrum-sass.de