

# Kursplan September-Dezember 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 – 09:45 Uhr & 10:15 - 11:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> (fortlaufend)		10:00 – 11:00 <b>MamaWorkout</b> <b>Frische Mütter</b> <b>Rückbildungskurs**</b> (ab 16.09.20)	09:00 - 09:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (fortlaufend)	10:00 – 10:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (fortlaufend)
15:00 – 15.45 <b>Kinder-Reha-Sport</b> (fortlaufend)	15:00 – 16:00 <b>MamaWorkout</b> <b>Mit Babybauch**</b> (ab 15.09.20)	16:30 – 17:30 <b>MamaWorkout</b> <b>Ganzkörperkräftigung**</b> (ab 16.09.20)		
17:00 – 18:00 <b>Boxkurs für</b> <b>Anfänger NEU!!</b> (ab 14.09.20)	16:30 - 17:15 Uhr <b>Reha-Sport</b> (fortlaufend)	17:30 - 18:30 Uhr <b>RÜCKkraft/</b> <b>Rückenschule**</b> (ab 23.09.20)	17:00 – 17:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (fortlaufend)	
	18:00 – 18:45 Uhr <b>LadyFit Beginner</b> (22.09.20)		18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates</b> (ab. 17.09.2020)	
18:30 – 20:00 <b>Yoga mit Daniel</b> <b>NEU!!</b> (ab 14.09.20)		18:30 – 20:00 <b>Yoga mit Viktoria</b> <b>NEU!!</b> (ab 07.10.20)	19:00 - 20:00 Uhr <b>Pilates</b> (ab. 17.09.2020)	
20:00 – 21:00 Uhr <b>LadyFit</b> <b>Advanced*</b> (fortlaufend)		20:00 – 21:00 Uhr <b>Funktionelles</b> <b>Ganzkörpertraining</b> (ab 23.09.20)	20:00– 21:00 Uhr <b>LadyFit Advanced*</b> (fortlaufend)	



Mein Kurs. Meine Zeit.

Anmeldung & weitere Informationen unter:

Tel: 09221/4078651

Email: [info@kurswerk-kulmbach.de](mailto:info@kurswerk-kulmbach.de)

[www.kurswerk-kulmbach.de](http://www.kurswerk-kulmbach.de)

Goethestraße 3 / 95326 Kulmbach

Die Kurse starten ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen

\*LadyFit 2 Einheiten pro Woche (Laufzeit 5 Wochen)

\*\* Von der Krankenkasse bezuschusst