

# Neue Mini-Kurse für Alle

ab 31.08.2026

| Montag              | Dienstag             | Mittwoch             | Donnerstag           | Freitag              |
|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                     |                      |                      |                      | 10:00<br>Beckenboden |
| 11:00<br>Aerobic    |                      |                      |                      |                      |
|                     | 15:30<br>Medical Fit | 15:30<br>Beckenboden |                      |                      |
|                     |                      | 16:30<br>Aerobic     |                      |                      |
| 17:30<br>Functional |                      |                      | 17:30<br>Medical Fit |                      |
|                     | 18:30<br>Aerobic     |                      |                      |                      |

**KURSDAUER:**  
**20 MIN**

Die Mini-Kurse  
starten im EMS-  
Raum

**für EMS-  
Training**



4 Tage Pause  
= zwischen EMS-  
Einheiten



2 Tage Pause  
= zwischen EMS-  
Einheiten