

# KURSPROGRAMM



**KI SPORTS**  
FITNESS & HEALTHCLUB

## Montag

09:30-09:45

**Bauchtraining**

10:30-10:45

**Stabilitäts-  
training**

17:30-17:45

**Bauchtraining**

18:30-18:45

**Ganzkörper-  
training**

19:30-19:45

**Bauchtraining**

## Dienstag

09:30-09:45

**Bauchtraining**

10:30-10:45

**Ganzkörper-  
training**

17:30-17:45

**Ganzkörper-  
training**

18:30-18:45

**Bauchtraining**

## Mittwoch

09:30-09:45

**Stabilitäts-  
training**

10:30-10:45

**Bauchtraining**

17:30-17:45

**Bauchtraining**

18:30-18:45

**Ganzkörper-  
training**

19:30-19:45

**Bauchtraining**

## Donnerstag

09:30-09:45

**Bauchtraining**

10:30-10:45

**Ganzkörper-  
training**

17:30-17:45

**Ganzkörper-  
training**

18:30-18:45

**Bauchtraining**

## Freitag

09:30-09:45

**Bauchtraining**

10:30-10:45

**Stabilitäts-  
training**

17:30-17:45

**Bauchtraining**

**Unsere Flächenkurse sind frei zugänglich für alle Mitglieder (Teilnahme auch mit Zehnerkarte möglich)**