

# Kursplan Peißenberg

Stand: 10.01.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		9:00-10:00 Workout mit Annika	9:00-10:00 Rücken mit Babsi			9:00-10:30 Hatha Yoga mit Noel
	10:15-11:15 Indoor Cycling mit Klaus		10:15-10:45 Aqua mit Babsi			
18:00-19:00 Rücken mit Babsi			11:00-11:30 Aqua mit Babsi			
18:00-18:30 Aqua mit Irmi						
18:45-19:15 Aqua mit Irmi		18:00 – 19:00 Cardio meets Core mit Susi ab 19.1.	18:00-18:30 Aqua mit Samira			
19:00-20:00 Langhantel Training mit Babsi		19:00 – 20:00 Fullbody – Workout mit Susi ab 19.1.	18:45-19:15 Aqua mit Samira			
	18:30-19:00 Aqua mit Samira		19:00-20:00 Wave mit Rudi			
19:30-20:30 Wave mit Rudi	19:15-19:45 Aqua mit Samira			19:30-20:30 Wave mit Rudi		

Anmeldung für die Kurse online unter [www.sportstudio-guffanti.de](http://www.sportstudio-guffanti.de) -> *Onlinebuchung Peißenberg*

# Kursplan Weilheim

Stand: 10.01.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15-10:45 Yoga Balance mit Noel	9:15-10:15 Bodyweight mit Annika		9:15-10:15 Rückenfitness mit Petra			9:30-11:00 Indoor Cycling mit Otto
9:15-10:15 Workout mit Petra			10:30-11:30 Fatburner mit Petra			
10:30-11:30 Bauch + Stretch mit Petra	10:30-11:30 Yoga mit Annika					
18:00-19:00 Zumba mit Vroni	18:15-19:15 Bodystyling mit Johanna			17:45-18:45 Zumba mit Vroni		
	19:00-20:30 Hatha Yoga mit Noel	19:00-20:00 Indoor Cycling mit Horst				
	19:30-20:30 Indoor Cycling mit Johanna					
			20:15-21:15 Indoor Cycling mit Lothar			

Anmeldung für die Kurse online unter [www.sportstudio-guffanti.de](http://www.sportstudio-guffanti.de) -> *Onlinebuchung Weilheim*