

# SPORT UNION

HEILIGENEICH



## KURSPLAN WINTER 2024-25

<b>Uhrzeit</b>	<b>MO</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>
18.30 - 19.30	Pilates VS TS		Bodywork VS TS	
19.30 - 20.30	X-CO Shape HIIT Tabata MS TS			
19.30 - 20.00			HIIT Mix VS TS	
19.00 - 20.00		Kettlebell MS TS		Überraschung Workout Mix MS TS
20.00 - 20.30		Cardio Dance MS TS		
<b>Trainer</b>	Zuzana	Angelina	Evelyne	Überraschung

VS TS - Volkshul Turnsaal

MS TS - Mittelschul Turnsaal

X-Co Shape und HIIT Tabata finden wöchentlich  
abwechselnd statt (siehe Kurstermine)