

# Unser Kursplan - Delitzsch

Sportstudio Schweiger

Grünstr. 3

04509 Delitzsch

Tel.: 034202 – 59 310

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**Rückenschule**

9:30 – 10:30

**Multi- Kind-  
Kurs**

09:30 – 10:30

**Sling  
Training**

09:00 – 09:45

**Sling  
Training**

09:30 – 10:15

**Fit ab 50**

10:45 – 11:30

**Sling  
Training**

10:30 – 11:15

**Young Go**

17:45 – 18:15

**Selbst-  
verteidigung**

12:00 – 13:30

**Indoor-  
Cycling-Basic**

18:30 – 19:15

**Sling Training  
Einsteiger**

17:00 – 17:45

**Power  
Workout**

18:15 – 19:00

**Bauch -  
Beine - Po**

18:00 – 18:45

**Rückenschule**

18:00 – 18:45

**Step**

18:00 – 18:45

**Spinning-  
Sling Mix**

19:00 – 20:00

**SONNTAG**

**Spinning-  
Sling Mix**

19:00 – 20:00

**Fitness-  
Boxen**

19:00 – 19:45

**Hanteltraining  
/Bauch**

19:00 – 20:00

**Sling  
Training**

20:00 – 20:45

**Bauch -  
Beine - Po**

10:00 – 11:00