

# KURSPLAN

Sommer 2025

Malibu Fitness  
Griemshorster Str. 1  
21698 Harsefeld  
04164 8758735

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09.00 - 09.45 Uhr Fatburner		09.00 - 09.45 Uhr Bauch Beine Po	07.30 - 08.30 Uhr Yoga **	
10.00 - 10.30 Uhr Ausdauer	09.45 - 10.00 Uhr Balance + Faszien		09.45 - 10.00 Uhr Balance + Faszien	10.00 - 10.45 Uhr RückenFit	10.00 - 10.30 Uhr Wunschkurs
19.00 - 19.45 Uhr Bauch intensiv	19.00 - 19.45 Uhr Langhantel *	18.30 - 19.00 Uhr Step *	18.00 - 18.45 Uhr RückenFit	17.00 - 17.45 Uhr Tabata *	
20.00 - 21.00 Uhr Yoga **		20.00 - 21.00 Uhr Yoga **	19.00 - 20.00 Uhr Pilates **		

\*Während dieses Kurses findet kein Gerätetraining statt.

\*\*nur mit vorheriger Anmeldung.

Änderungen vorbehalten!

