

# Kursplan November 2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Montag

Dienstag

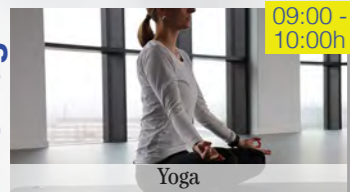
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



09:00 - 10:00h

Yoga



10:00 - 11:00h

Pilates



18:30 - 20:30h

Indoorcycling \*)



19:00 - 20:00h

Bauch-Beine-Po



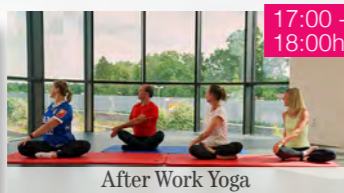
20:00 - 20:45h

Muskelhäufigkeitstraining



16:00 - 17:00h

Vitaler Rücken



17:00 - 18:00h

After Work Yoga



18:00 - 18:30h

Bauch Workout



18:30 - 19:30h

Ganzkörper Cardio Workout



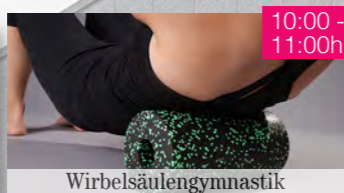
18:45 - 19:30h

Schlingentraining



09:00 - 10:00h

Bodega



10:00 - 11:00h

Wirbelsäulengymnastik



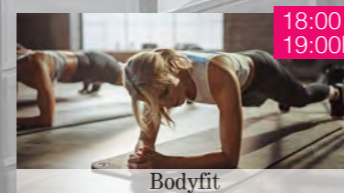
17:00 - 18:00h

Pilates



17:30 - 18:00h

Bauch Workout



18:00 - 19:00h

Bodyfit



18:00 - 19:30h

Yoga



19:00 - 20:00h

Zumba-Fitness



19:00 - 20:30h

Progressive Muskelrelaxation



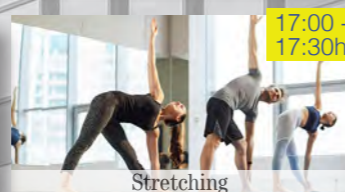
10:00 - 11:00h

Workout-Mix



16:00 - 17:00h

Vitaler Rücken



17:00 - 17:30h

Stretching



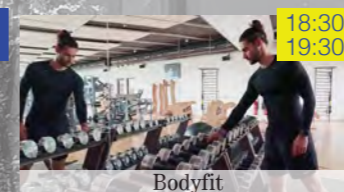
17:30 - 18:15h

Schlingentraining



18:30 - 20:00h

Indoorcycling \*)



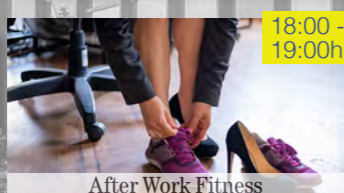
18:30 - 19:30h

Bodyfit



17:00 - 18:00h

Fatburner



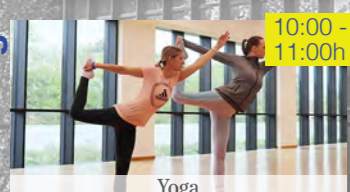
18:00 - 19:00h

After Work Fitness



17:00 - 18:00h

Hatha Yoga



10:00 - 11:00h

Yoga



09:00 - 10:00h

Bodyfit

Wir suchen Trainer und Übungsleiter für Sportkurse?

**Kennst Du jemand?**  
Bitte einfach unsere E-Mail-Adresse [info@postsv.de](mailto:info@postsv.de) weitergeben. Vielen Dank!

## Informationen zum Kursplan

\* Voraussetzung für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 18:30 Uhr im Raum Motivation statt.

\*\* nur alle 14 Tage

Kursanmeldungen bitte vorab per E-Mail an [fitness@postsv.de](mailto:fitness@postsv.de)

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen

- Kreation OG
- Thomas OG
- Inspiration OG
- Dynamik OG
- Innovation UG
- Motivation UG
- Synergie UG
- Transparenz UG