

KURSWECHSEL®

TRAININGSPLAN AB 09.2026

MITTWOCHS

FIT- Mix

18:00 BIS 19:00
19:15 BIS 20:15
UHR

DONNERSTAGS

**Becken-
boden**

18:00 BIS 19:00
UHR

FREITAGS

**Pilates
Workout**

08:30 BIS 09:30
09:45 BIS 10:45
UHR

ANMELDUNG UNTER:



+49 177 45 555 15



KURSWECHSEL_TRAINING



WWW.SCHORTEMAYER-
TRAINING.COM

DAS TRAININGSANGEBOT FINDET
IM KURSRAUM VON SPENGE STATT:



KURSRAUM



ZUGANG FUSSGÄNGERZONE
LÖNSWEG 23 | 32139 SPENGE

KURSWECHSEL®

