

# Kursplan ARZD



| Montag                                                    | Dienstag                                                     | Mittwoch                                                         | Donnerstag                                                   | Freitag                               | Samstag                                  |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                           |                                                              |                                                                  |                                                              |                                       |                                          |
| <b>11:00</b><br><b>Schulter-Nacken-<br/>Training* §20</b> |                                                              | <b>11:00</b><br><b>Rückenfitkurs* §20</b>                        |                                                              | <b>11:00</b><br><b>Standfest* §20</b> | <b>11:00</b><br><b>Samstags-Workout*</b> |
|                                                           |                                                              |                                                                  |                                                              |                                       |                                          |
|                                                           |                                                              |                                                                  |                                                              |                                       |                                          |
|                                                           |                                                              | <b>17:00</b><br><b>Schulter-Nacken-<br/>Rücken Training* §20</b> |                                                              |                                       |                                          |
|                                                           | <b>18:00</b><br><b>RückenfitKurs –<br/>AfterWorkOut* §20</b> |                                                                  | <b>18:00</b><br><b>RückenfitKurs –<br/>AfterWorkOut* §20</b> |                                       |                                          |

## Wichtige Infos:

Kursbeginn und freie Plätze erfragen Sie bitte unter [info@arzd.de](mailto:info@arzd.de).  
 Freie Plätze werden tagesaktuell **nur vor Ort** und **nach Bezahlung** vergeben.  
 Eine Reservierung ist grundsätzlich **nicht** möglich!

\*Kursdauer 45min