

MEIN KURSPLAN

MONTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
08:15 - 08:45 BALLANCE	
09:00 - 09:45 AROHA	
10:15 - 11:00 GANZKÖRPER- TRAINING	
	
17:00 - 17:45 QI GONG / ENTSPANNUNG	
18:00 - 18:45 KRAFT- AUSDAUER-KURS	18:00 - 18:30 BALLANCE
19:00 - 19:55 BODYPUMP	18:45 - 19:45 INDOOR CYCLING

DIENSTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
09:00 - 09:45 RÜCKENSCHULE	
10:00 - 10:45 GELENK- STABILISIERUNG	
11:00 - 11:45 GELENK- STABILISIERUNG	
16:00 - 16:45 DANCETEENS	
17:00 - 17:30 HOOPDANCE EINSTEIGER	16:45 - 17:45 YOGA
17:35 - 18:05 STEPAEROBIC	
18:15 - 18:45 ZUMBA	18:15 - 18:45 BALLANCE
19:00 - 19:55 BODYBALANCE	

MITTWOCH

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
08:15 - 08:45 BALLANCE	
09:00 - 09:45 BALLANCE	
10:00 - 10:45 BECKENBODEN- TRAINING	
11:00 - 11:45 WIRBELSÄULEN- TRAINING	
17:00 - 17:45 BALLANCE	
18:00 - 18:45 GELENK- STABILISIERUNG	18:30 - 19:15 WIRBELSÄULEN- TRAINING
19:00 - 19:55 BODYPUMP	

DONNERSTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
08:15 - 08:45 BALLANCE	
09:00 - 09:45 HERZKREISLAUF- TRAINING	
10:00 - 10:45 PILATES	10:00 - 10:45 RÜCKENTRAINING
16:00 - 16:45 ZUMBA KIDS JUNIOR	
16:45 - 17:30 ZUMBA KIDS	17:00 - 17:45 BALLANCE
18:00 - 18:55 BODYBALANCE	
19:15 - 20:15 BODY COMBAT	19:00 - 19:55 INDOORCYCLING MIT DEM TRI-TEAM

FREITAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
09:00 - 09:45 BALLANCE	09:15 - 10:00 RÜCKENSCHULE
10:00 - 10:45 QI GONG / ENTSPANNUNG	
	
17:00 - 17:45 PILATES	
18:00 - 18:45 MAXX F	

MONTAG

FUNCTIONAL KURSRAUM	
18:00 - 18:45 FUNCTIONAL TRAINING OHNE TRAINERBETREUUNG	17:00 - 17:45 VITAL BOX CLUB



MITTWOCH

FUNCTIONAL KURSRAUM	
16:00 - 16:45 16:50 - 17:35 FITKIDS	

DONNERSTAG

FUNCTIONAL KURSRAUM	
17:00 - 17:45 VITAL BOX CLUB	18:00 - 18:45 FUNCTIONAL TRAINING

SONNTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
11:00 - 11:45 GANZKÖRPER TRAINING	