

KURSPLAN // WOF 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr Step 30 (30 min)	08:30 Uhr Yoga (75 min)	09:00 Uhr Milon Betreuung (60 min)	09:00 Uhr Milon Betreuung (60 min)	09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	09:30 Uhr Zumba® 30 (30 min)	10:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min)
10:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	09:00 Uhr WOFlex Betreuung (60 min)	09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	09:15 Uhr Jumping 45 (45 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	09:30 Uhr CXWORX® (30 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	10:30 Uhr CXWORX® (30 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:30 Uhr TRX® 15 (15 min)
10:30 Uhr Yoga 90 (90 min)	10:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	10:30 Uhr Jumping 30 (30 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	10:30 Uhr Bootcamp 15 (15 min)	10:45 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)
10:30 Uhr Bootcamp 15 (15 min)	10:00 Uhr Rückenfitness 60 (60 min)	10:30 Uhr Yoga 75 (75 min)	10:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	10:45 Uhr Yoga 75 (75 min)	10:45 Uhr Stretching (15 min)	10:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min)
10:45 Uhr Stretching (15 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	10:45 Uhr Zumba® 60 (60 min)	10:45 Uhr Stretching (15 min)	11:00 Uhr CXWORX® (30 min)	11:00 Uhr WOFlex Betreuung (60 min)
17:15 Uhr STRONG (45 min)	10:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	10:45 Uhr Bootcamp 15 (15 min)	10:45 Uhr Stretching (15 min)	17:30 Uhr CXWORX® (30 min)	11:30 Uhr Yoga 90 (90 min)	12:00 Uhr Yoga 45 (45 min)
17:45 Uhr Yoga 45 (45 min)	10:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min)	17:15 Uhr CXWORX® (30 min)	11:00 Uhr Yoga 60 (60 min)	18:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	15:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	12:45 Uhr Zumba® 60 (60 min)
18:00 Uhr Bodystyling 30 (30 min)	17:15 Uhr Jumping Kids (7-10 J.) (45 min)	17:45 Uhr Zumba® 60 (60 min)	17:00 Uhr STRONG (45 min)	18:00 Uhr Rückenfitness 30 (30 min)	15:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	13:45 Uhr Kinderfitness (7-11 J.) (45 min)
18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	17:45 Uhr Step 30 (30 min)	17:45 Uhr Jumping 45 (45 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	15:45 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	14:30 Uhr Jumping 30 (30 min)
18:30 Uhr CXWORX® (30 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	17:45 Uhr Yoga 45 (45 min)	18:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	16:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	15:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min)
18:30 Uhr Rückenfitness 60 (60 min)	18:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	18:15 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:30 Uhr TRX® 15 (15 min)		15:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
18:30 Uhr TRX® 30 (30 min)	18:45 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	18:30 Uhr Milon Betreuung (60 min)	18:30 Uhr Zumba® 60 (60 min)	18:45 Uhr Stretching (15 min)		16:00 Uhr TRX® 30 (30 min)
19:00 Uhr Zumba® 60 (60 min)	18:45 Uhr Yoga 60 (60 min)	18:45 Uhr Jumping 45 (45 min)	18:30 Uhr Rückenfitness 45 (45 min)	19:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)		
19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min)	19:00 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	18:30 Uhr Bootcamp 15 (15 min)	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)		
19:30 Uhr Step 45 (45 min)	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min)	19:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min)		
19:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	19:30 Uhr TRX® 30 (30 min)	19:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)			
20:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	19:45 Uhr CXWORX® (30 min)	19:30 Uhr Yoga 75 (75 min)	19:30 Uhr Step 60 (60 min)			
20:00 Uhr Milon Betreuung (60 min)	19:45 Uhr Pilates 60 (60 min)	19:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	19:30 Uhr TRX® 30 (30 min)			
	20:15 Uhr Step 45 (45 min)		20:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)			



K1 Kursraum 1 **K2** Kursraum 2 **TF** Trainingsfläche