

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr Rückenfitness (45 min)	10:00 Uhr Jumping 30 (30 min)	10:00 Uhr Fit Ball 30 (30 min)	09:30 Uhr Yoga 45 (45 min)	10:00 Uhr Bodystyling 30 (30 min)	10:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
10:15 Uhr Yoga (60 min)	10:45 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min)	10:30 Uhr Stretch & Relax (30 min)	10:15 Uhr Rückenfitness 30 (30 min)	10:30 Uhr Stretch & Relax (30 min)	10:30 Uhr Fatburner (60 min)	10:30 Uhr Zumba® 60 (60 min)
17:00 Uhr Booty Pow! (30 min)	17:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	11:00 Uhr Balance (15 min)	11:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	17:15 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min)	11:30 Uhr Booty Pow! (30 min)	11:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min)
17:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	17:30 Uhr Booty Pow! (30 min)	17:00 Uhr Bootcamp 15 (15 min)	17:45 Uhr Step 30 (30 min)	17:30 Uhr CORE 45 (45 min)	12:00 Uhr Bodystyling 30 (30 min)	
17:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	18:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	17:15 Uhr Step 30 (30 min)	18:15 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	18:15 Uhr Jumping 30 (30 min)		
18:15 Uhr Jumping 30 (30 min)	19:00 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min)	17:45 Uhr Fatburner (45 min)	19:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	19:00 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min)		
19:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)		18:30 Uhr Yoga (60 min)				

- Cardio & Choreo
- Shape and Strength
- Body and Balance
- Fitness Floor
- Kinderbetreuung

K1 Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche