

KURSPLAN // WOF 22

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1 | 16:30 Uhr Kids Zumba (60 min) K1 | 10:00 Uhr Bodystyling (45 min) K1 | 17:45 Uhr Jumping 45 (45 min) K1 | 09:30 Uhr Pilates Small Props (60 min) K1 | 15:00 Uhr Fighting Fit meets Deep Work (75 min) K1 | 10:30 Uhr Indoor Cycling II (60 min) K1 |
| 10:30 Uhr Yoga 60 (60 min) K1 | 17:45 Uhr Hot Iron 2 (60 min) K1 | 10:45 Uhr Zumba Express (45 min) K1 | 18:30 Uhr Zumba Sentao (60 min) K1 | 10:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K1 | 16:15 Uhr Bauchkiller (45 min) K1 | 11:30 Uhr Bodystyling (45 min) K1 |
| 18:00 Uhr Body HIIT (60 min) K1 | 18:45 Uhr Jumping 45 (45 min) K1 | 18:30 Uhr Indoor Cycling II (60 min) K1 | 19:00 Uhr Cross Circuit (30 min) K1 | 17:30 Uhr Iron Cross (60 min) K1 | | |
| 19:00 Uhr Fighting Fit meets Boot Camp (60 min) K1 | 19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 19:30 Uhr Pilates Small Props (60 min) K1 | 19:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1 | 18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K1 | | |
| 19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 19:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1 | | | | | |



K1 Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche