

KURSPLAN // WOF 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	09:00 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min)	08:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	08:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	09:00 Uhr Fatburner (60 min)	10:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	10:00 Uhr Fatburner (45 min)
10:15 Uhr Pilates 60 (60 min)	10:00 Uhr Step 45 (45 min)	08:45 Uhr Bootcamp Qube (30 min)	09:00 Uhr Rückenfitness 60 (60 min)	09:00 Uhr Yoga 45 (45 min)	11:00 Uhr CXWORX® (30 min)	11:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)
17:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	10:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min)	09:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:00 Uhr Jumping 30 (30 min)	11:45 Uhr Jumping 30 (30 min)	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
18:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	10:45 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	09:00 Uhr Intervalltraining 15 (15 min)	10:00 Uhr Faszientraining 30 (30 min)	10:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min)	14:00 Uhr Yoga 60 (60 min)	12:15 Uhr Pilates 60 (60 min)
18:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	11:00 Uhr Fit Forever (45 min)	09:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:15 Uhr Jumping 30 (30 min)	11:00 Uhr Zumba® Gold (45 min)		13:30 Uhr Yoga 60 (60 min)
18:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	11:45 Uhr Aerobic 30 (30 min)	10:00 Uhr Pilates 60 (60 min)	10:45 Uhr Fit Forever (45 min)	17:15 Uhr Faszientraining 30 (30 min)		16:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
19:00 Uhr Bootcamp Qube (30 min)	17:45 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	10:15 Uhr Jumping 30 (30 min)	17:00 Uhr Zumba® 60 (60 min)	17:15 Uhr CXWORX® (30 min)		
19:15 Uhr Yoga 60 (60 min)	18:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	18:00 Uhr Fatburner (60 min)	18:00 Uhr Yoga 60 (60 min)	18:00 Uhr Pilates 60 (60 min)		
19:45 Uhr Jumping 30 (30 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:00 Uhr TRX® 30 (30 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)		
20:30 Uhr Box Fitness 60 (60 min)	18:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min)	19:00 Uhr Yoga (60 min)	18:15 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	19:15 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)		
	19:00 Uhr Zumba® 60 (60 min)	19:15 Uhr Jumping 30 (30 min)	19:15 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	19:15 Uhr Box Fitness 75 (75 min)		
	20:15 Uhr Jumping 45 (45 min)	20:15 Uhr Box Fitness 60 (60 min)	19:30 Uhr Jumping 45 (45 min)			



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