

KURSPLAN // WOF 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr Bodystyling (60 min)	08:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	08:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	08:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min)	09:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	10:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	10:30 Uhr Fatburner (60 min)
09:15 Uhr Flexi-Bar® (15 min)	09:00 Uhr TRX® 15 (15 min)	08:45 Uhr Bootcamp 15 (15 min)	09:00 Uhr Rückenfitness 60 (60 min)	09:45 Uhr Flexi-Bar® (15 min)	10:45 Uhr CXWORX® (30 min)	10:30 Uhr TRX® 30 (30 min)
09:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	09:30 Uhr CXWORX® (30 min)	09:00 Uhr Intervalltraining 15 (15 min)	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:00 Uhr Jumping 30 (30 min)	11:15 Uhr Jumping 30 (30 min)	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
10:00 Uhr Pilates 60 (60 min)	10:00 Uhr Step (45 min)	09:15 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	10:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	10:00 Uhr Rückenfitness (45 min)	11:45 Uhr Zumba® 60 (60 min)	11:30 Uhr Bodystyling (60 min)
10:15 Uhr STRONG (45 min)	10:00 Uhr Rückenfitness 30 (30 min)	09:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:00 Uhr Fit Forever 60 (60 min)	10:30 Uhr Intervalltraining 15 (15 min)	12:00 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	12:00 Uhr Milon Betreuung (120 min)
11:30 Uhr Milon Betreuung (120 min)	10:15 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min)	09:30 Uhr Rückenfitness 45 (45 min)	11:00 Uhr Fit Forever 60 (60 min)	10:45 Uhr Zumba® Gold (45 min)	13:00 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	12:30 Uhr Pilates (60 min)
15:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	10:30 Uhr Fit Forever 60 (60 min)	10:00 Uhr Milon Betreuung (120 min)	15:30 Uhr Jugendtraining (60 min)	10:45 Uhr TRX® 30 (30 min)	14:00 Uhr Yoga (60 min)	13:45 Uhr Box Fitness 75 (75 min)
16:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	10:30 Uhr Balance (15 min)	10:15 Uhr Zumba® 60 (60 min)	16:30 Uhr Jumping Kids (45 min)	11:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	14:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	15:00 Uhr STRONG (45 min)
17:00 Uhr Bodystyling 30 (30 min)	10:45 Uhr Bodystyling (45 min)	10:15 Uhr Yoga 45 (45 min)	16:30 Uhr Jugendtraining (60 min)	15:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	14:30 Uhr Balance (15 min)	15:45 Uhr Jumping 45 (45 min)
17:30 Uhr CXWORX® (30 min)	11:30 Uhr Aerobic 30 (30 min)	11:15 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min)	17:15 Uhr Aerobic 30 (30 min)	16:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	14:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min)	16:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
17:30 Uhr Milon Betreuung (60 min)	15:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	15:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	17:15 Uhr Pilates (60 min)	16:45 Uhr Jumping Kids (45 min)	15:00 Uhr Rückenfitness (45 min)	
18:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	16:15 Uhr Jumping Kids (45 min)	16:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min)	17:30 Uhr Box Condition (30 min)	17:00 Uhr CXWORX® (30 min)	15:45 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	
18:00 Uhr Indoor Cycling 90 (90 min)	17:00 Uhr Zumba® 60 (60 min)	16:45 Uhr Box Fitness Kids (7-11 J.) (45 min)	17:45 Uhr Step 30 (30 min)	17:30 Uhr Jumping 30 (30 min)		
18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	17:00 Uhr Pilates (60 min)	17:15 Uhr Rückenfitness (45 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	17:30 Uhr Faszientraining 30 (30 min)		
18:30 Uhr TRX® 30 (30 min)	18:00 Uhr Bodystyling (60 min)	17:45 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	18:15 Uhr Bodystyling (45 min)	18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)		
18:45 Uhr Rückenfitness (45 min)	18:00 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	18:00 Uhr CXWORX® (30 min)	18:15 Uhr Yoga (60 min)	18:00 Uhr Pilates (60 min)		
19:00 Uhr Intervalltraining 15 (15 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	18:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min)	18:15 Uhr Bootcamp 15 (15 min)		
19:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	18:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	19:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	18:30 Uhr Kettlebell Workout (15 min)		
19:45 Uhr Yoga (60 min)	18:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min)	19:00 Uhr Jumping 30 (30 min)	19:00 Uhr Milon Betreuung (120 min)	18:45 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min)		
20:30 Uhr Zumba® 60 (60 min)	18:30 Uhr Milon Betreuung (120 min)	19:00 Uhr Yoga 90 (90 min)	19:15 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	19:00 Uhr Step 45 (45 min)		
	19:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	19:00 Uhr Intervalltraining 15 (15 min)	20:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	19:00 Uhr Box Fitness 60 (60 min)		
	19:30 Uhr Kettlebell Intervall (30 min)	19:15 Uhr Kettlebell Workout (15 min)	20:15 Uhr Mädels-Boxen (75 min)	20:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)		
	19:45 Uhr CXWORX® (30 min)	19:30 Uhr STRONG (45 min)				
	20:00 Uhr TRX® 30 (30 min)					
	20:15 Uhr Box Fitness 60 (60 min)					