

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) <b>K1</b>	09:30 Uhr BODYBALANCE® 45 (45 min) <b>K1</b>	09:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) <b>K1</b>	09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) <b>K1</b>	09:30 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min) <b>K1</b>	11:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) <b>K1</b>	11:00 Uhr BODYBALANCE® 45 (45 min) <b>K1</b>
10:15 Uhr Zumba® 45 (45 min) <b>K1</b>	10:15 Uhr Bodystyling 45 (45 min) <b>K1</b>	10:45 Uhr Booty Pow! (30 min) <b>K1</b>	10:15 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) <b>K1</b>	10:30 Uhr BODYBALANCE® 45 (45 min) <b>K1</b>	11:45 Uhr Stretch & Relax (30 min) <b>K1</b>	11:45 Uhr Booty Pow! (30 min) <b>K1</b>
17:30 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) <b>K1</b>	18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min) <b>K1</b>	17:30 Uhr Pilates 60 (60 min) <b>K1</b>	17:15 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) <b>K1</b>	17:00 Uhr Bootcamp Cube (30 min) <b>TF</b>	12:15 Uhr Jumping 30 (30 min) <b>K1</b>	12:15 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) <b>K1</b>
18:30 Uhr Fatburner (60 min) <b>K1</b>	19:00 Uhr Jumping 30 (30 min) <b>K1</b>	18:30 Uhr CORE 45 (45 min) <b>K1</b>	18:15 Uhr Step 45 (45 min) <b>K1</b>	17:30 Uhr Booty Pow! (30 min) <b>K1</b>		12:45 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>
19:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	19:45 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) <b>K1</b>	19:00 Uhr TRX® 30 (30 min) <b>TF</b>	19:00 Uhr Jumping 45 (45 min) <b>K1</b>	18:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>		
19:45 Uhr Booty Pow! (30 min) <b>K1</b>		19:15 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>		19:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) <b>K1</b>		



Cardio & Choreo



Shape and Strength



Body and Balance



Fitness Floor



Kinderbetreuung

**K1** Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche