

KURSPLAN // WOF PUR DN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) K1	09:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min) TF	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	09:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min) TF	09:00 Uhr Bodystyling 30 (30 min) K1	11:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) K1	10:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1
10:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K1	09:30 Uhr Bodystyling (60 min) K1	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K1	09:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	11:30 Uhr Bodystyling 30 (30 min) K1	11:30 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) K1
11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	10:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	10:30 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF	10:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	12:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	12:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF
17:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	17:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) K1	17:30 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	17:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) K1	17:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) K1	12:30 Uhr TRX® 15 (15 min) TF	
18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K1	18:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1		
18:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:15 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) K1	18:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF		
18:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min) TF	18:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	18:15 Uhr Bootcamp 30 (30 min) TF	18:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min) TF		
	19:00 Uhr Box Fitness 60 (60 min) K1	18:45 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K1	19:00 Uhr Box Fitness 60 (60 min) K1	19:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1		
		19:15 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) K1				



Cardio & Choreo



Shape and Strength



Body and Balance



Fitness Floor



Kinderbetreuung

K1 Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche