

# Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07:30 - 08:00 Kurse nach Wahl	08:15 - 09:00 Body Workout	07:30 - 08:00 Kurse nach Wahl	08:45 - 09:30 WSG		
09:30 - 10:15 Core	09:30 - 10:15 WSG	09:15 - 10:00 Step		09:45 - 10:15 Beckenboden	10:00 - 10:45 Zumba / Wahl	
	10:30 - 11:00 BALLance	09:15 - 10:00 Indoor-Cycling		10:30 - 11:15 WSG	10:45 - 11:30 Bodyworkout / Wahl	
		10:15 - 11:15 Rücken-Yoga				
12:30 - 16:00 Kurse nach Wahl!	12:30 - 16:00 Kurse nach Wahl!	12:30 - 16:00 Kurse nach Wahl!	12:30 - 16:00 Kurse nach Wahl!	12:30 - 16:00 Kurse nach Wahl!	12:00 - 18:00 Kurse nach Wahl!	12:00 - 18:00 Kurse nach Wahl!
			15:00 - 16:00 Fit Ü 50			
17:30 - 18:10 Core		18:00 - 18:45 TRX	17:30 - 18:15 WSG	17:45 - 18:30 Step		Kursraum 1 virtueller Kurs
18:00 - 19:00 Hot Iron Cross	18:00 - 18:45 WSG	18:00 - 19:00 Yoga for You	18:15 - 18:45 BALLance	18:30 - 19:00 BBP		Kursraum 1
18:15 - 19:00 TRX	19:00 - 19:30 WOD	19:15 - 20:00 Latin Dance		18:00 - 19:00 Yoga		Kursraum 2
	19:00 - 19:45 Zumba	19:00 - 20:00 Hot Iron 2		18:00 - 18:45 TRX		Functional-Raum
19:15 - 20:15 Indoor-Cycling	19:00 - 20:00 Yoga for You		19:15 - 20:15 Body Workout	18:45 - 19:15 Faszientraining		
	20:15 - 21:45 Kurse nach Wahl!		20:15 - 21:45 Kurse nach Wahl!	19:15 - 20:15 Power-Cycling		

**gültig ab  
01.04.2025**