

# Kursplan



| Montag                                     | Dienstag   | Mittwoch                                   | Donnerstag   | Freitag                                    | Samstag                                     |
|--|--|--|--|--|---|
|  | 9.30 - 9.55 Uhr<br><b>Bauch-Beine-Po</b>                                 | 10.00 - 10.45 Uhr<br><b>Qi Gong</b>        | 9.30 - 9.55 Uhr<br><b>Bauch-Beine-Po</b>                                 |  |   |
|  | 10.00 - 10.45 Uhr<br><b>Body Workout</b><br><i>Step oder Box-Aerobic</i> |  | 10.00 - 10.45 Uhr<br><b>Body Workout</b><br><i>Step oder Box-Aerobic</i> |  | 10.30 - 11.30 Uhr<br><b>Spezialtraining</b> |
|  |  | 16.00 - 17.00 Uhr<br><b>Kinderturnen</b>   | 17.30 - 18.15 Uhr<br><b>Powerkarate</b>                                  | 17.30 - 18.30 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b> |   |
| 18.30 - 19.15 Uhr<br><b>Box-Aerobic</b>    | 18.30 - 19.15 Uhr<br><b>Step</b>   | 18.30 - 19.15 Uhr<br><b>Body Workout</b>   | 18.30 - 19.15 Uhr<br><b>Box-Aerobic</b>                                  |  |   |
| 18.30 - 19.15 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b> | 18.30 - 19.15 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b>                               |  | 18.30 - 19.15 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b>                               |  | 17.00 - 18.00 Uhr<br><b>Body-Styling</b>    |
| 19.30 - 20.15 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b> | 19.30 - 20.15 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b><br><i>sensitive</i>           | 19.30 - 20.15 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b> | 19.30 - 20.15 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b>                               |  |   |
| 19.30 - 20.30 Uhr<br><b>Tone / Pilates</b> | 19.30 - 20.15 Uhr<br><b>Body Workout</b>                                 |  | 19.30 - 20.15 Uhr<br><b>Spezialtraining</b>                              |  |   |

Änderungen vorbehalten