

# KURSPLAN

RAUM	MONTAG	RAUM	DIENSTAG	RAUM	MITTWOCH	RAUM	DONNERSTAG	RAUM	FREITAG	RAUM	SAMSTAG	RAUM	SONNTAG
2	Rückenfit 9.30 60	1	Faszientraining 8.30 30	2	BBP 9.00 60	1	Total Body Conditioning 9.00 60	2	Bodypump® 9.30 60	2	BBP 9.30 60	1	Bodypump® 10.30 60
1	Yoga 10.35 90	2	Bodyflow 9.00 60	1	Yoga 10.30 90	3	TRX 10.05 45	1	Yoga 10.30 90	1	Pilates 10.30 60	2	Cycling 11.45 60
2	Mobility&Stretch 10.35 60	1	Functionaltraining 9.05 60			2	Yogilates 10.30 90	2	CORE-X 10.35 30	2	Bodypump® 10.35 60		
		2	Pilates 10.10 60										

2	Bodypump® 18.15 60	2	CORE-X 18.10 45	F	Functionaltraining 18.15 60	1	Intervall-Cycling 18.15 60	1	Kickboxen 18.30 90	1	Yoga 18.00 90
1	Cycling 18.25 60	2	Bodypump® 19.00 60	1	Cycling 18.45 60	2	Bodypump® 18.30 60				
1	Yoga Intensiv 19.30 90	1	Zumba 19.15 60	2	Yoga Intensiv 19.30 90	1	Hatha Yoga 19.30 90				
						3	Zumba 19.30 60				

Änderungen im Kursplan vorbehalten.

Trainingsraum:  
1 = Raum 1      T = Trainingsfläche  
2 = Raum 2      F = Funktional-Area  
3 = Raum 3