

# Kursplan

10.12.2018 - 16.12.2018

Montag 10.12.2018	Dienstag 11.12.2018	Mittwoch 12.12.2018	Donnerstag 13.12.2018	Freitag 14.12.2018	Samstag 15.12.2018	Sonntag 16.12.2018
09:30 - 10:30 Hot Iron	08:15 - 09:00 Wirbelsäulengymnast...	08:30 - 09:15 Wirbelsäulengymnast...	09:15 - 09:45 Faszientraining	08:30 - 09:15 Wirbelsäulengymnast...		10:30 - 11:30 Indoor Cycling
10:30 - 11:15 Wirbelsäulengymnast...	09:00 - 09:30 Faszientraining	10:00 - 11:00 Pilates	09:45 - 10:45 Indoor Cycling	09:15 - 09:45 Faszientraining		
16:45 - 17:30 Wirbelsäulengymnast...	09:30 - 10:30 Indoor Cycling	17:00 - 18:30 Yoga	10:45 - 11:30 Wirbelsäulengymnast...	10:00 - 10:45 TRX - Schlingentra...		
17:30 - 18:00 Bauchkiller	17:00 - 17:45 Wirbelsäulengymnast...	18:30 - 19:00 Bauchkiller	16:00 - 16:45 Wirbelsäulengymnast...	17:30 - 18:30 Pilates		
18:00 - 18:30 Faszientraining	18:00 - 19:00 Indoor Cycling	19:00 - 19:45 Wirbelsäulengymnast...	18:00 - 18:45 TRX - Schlingentra...	19:00 - 19:45 Wirbelsäulengymnast...		
18:30 - 19:15 TRX - Schlingentra...	19:00 - 20:00 Zumba		19:00 - 20:00 Indoor Cycling			
19:15 - 20:00 Hot Iron						
20:00 - 20:45 Wirbelsäulengymnast...						

- Ausdauer
- Body & Mind
- Dance & Fun
- Figur
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 12.12.2018