

# Kursplan

(letzte Änderung: 01.03.2023)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30 - 10:25 Body Styling mit dem TRX® (Raum 2)				9:30 - 10:25 Intervall Workout (Trainingsfläche)							
		10:00 - 10:55 Wirbelsäulengymnastik (Raum 1)				10:00 - 10:55 Body Styling (Raum 1)		10:00 - 10:55 Mobility & Stretch (Raum 1)			
				<i>Fitness-Studio</i> <i>Well-Come</i>						11:00 - 11:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1)	11:00 - 11:55 TRX® (Raum 2)
										12:00 - 12:55 Body Styling (Raum 1)	12:00 - 12:55 Jumping Basic (Raum 2)
17:00 - 17:55 Rücken Workout (Trainingsfläche)				17:00 - 17:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1)				17:00 - 17:55 Rücken Workout (Trainingsfläche)			
18:00 - 18:55 Body Styling (Raum 1)	18:00 - 18:55 Medical Jump (Raum 2)	18:00 - 18:55 Basic Step (Raum 1)	18:00 - 18:55 Intervall Workout (Trainingsfläche)	18:00 - 18:55 Barre Workout (Raum 1)	18:00 - 18:55 TRX® (Raum 2)	18:00 - 18:55 Intervall Workout (Trainingsfläche)	18:00 - 18:55 Vinyasa Flow Yoga (Raum 1)	18:00 - 18:55 Step & Tone (Raum 1)			
19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 1)	19:00 - 19:55 TRX® (Raum 2)	19:00 - 19:55 Pilates (Raum 1)		19:00 - 19:55 Mobility & Stretch (Raum 1)	19:00 - 19:55 Jumping Fitness® (Raum 2)	19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 1)	19:00 - 19:55 Jumping meets TRX® (Raum 2)				

Kurse für alle Trainingslevel geeignet, ausgenommen Step Aerobic (Level Mittelstufe/ Fortgeschrittene)