


**Kursprogramm** gültig ab dem 01.11.2018 **Kursprogramm** gültig ab dem 01.11.2018 **Kursprogramm** gültig ab dem 01.11.2018

<b>Montag</b>			<b>Dienstag</b>			<b>Mittwoch</b>			<b>Donnerstag</b>			<b>Freitag</b>			<b>Samstag</b>			<b>Sonntag</b>		
<small>Kursraum 1</small>	<small>Kursraum 2</small>	<small>Functional Fläche</small>	<small>Kursraum 1</small>	<small>Kursraum 2</small>	<small>Functional Fläche</small>	<small>Kursraum 1</small>	<small>Kursraum 2</small>	<small>Functional Fläche</small>	<small>Kursraum 1</small>	<small>Kursraum 2</small>	<small>Functional Fläche</small>	<small>Kursraum 1</small>	<small>Kursraum 2</small>	<small>Functional Fläche</small>	<small>Kursraum 1</small>	<small>Kursraum 2</small>	<small>Functional Fläche</small>	<small>Kursraum 1</small>	<small>Kursraum 2</small>	<small>Functional Fläche</small>
08.30 - 09.00 <b>Rücken Spezial</b>					08.30 - 09.00 <b>Functional-Mix</b>							08.15 - 09.15 <b>Pilates</b>			 <p><b>Kurs Special</b> Hier erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm. <b>Achte bitte auf die Ankündigungen.</b></p>			10.00 - 10.30 <b>Beine Spezial</b>		
09.00 - 09.30 <b>Bauch Spezial</b>				09.00 - 09.30 <b>Bauch Total</b>				09.00 - 10.00 <b>Body &amp; Mind</b>			09.15 - 10.30 <b>Problemzonen-Training</b>			10.30 - 11.00 <b>Oberkörper Spezial</b>						
09.30 - 10.30 <b>ZUMBA FITNESS</b>	09.30 - 10.00 <b>Beine &amp; Po Total</b>			09.30 - 09.45 <b>Faszien-training</b>							09.30 - 10.00 <b>Functional-Mix</b>		09.30 - 10.30 <b>Bauch Total</b>	11.00 - 11.30 <b>Rücken Spezial</b>				11.00 - 12.00 <b>Cycling</b>		
	10.00 - 10.30 <b>Functional-Mix</b>		10.00 - 11.00 <b>Cycling</b>		10.00 - 10.30 <b>Rücken Spezial</b>						10.00 - 11.00 <b>Cycling</b>		11.30 - 12.00 <b>Bauch Spezial</b>	12.00 - 13.30 <b>Boxen</b>						
					10.30 - 11.00 <b>Bauch Spezial</b>									12.00 - 12.15 <b>Stretch &amp; Relax</b>						
					11.00 - 11.30 <b>Stretch &amp; Relax</b>													12.30 - 13.30 <b>Push &amp; Pull</b>		
																		13.30 - 14.30 <b>Crozz Fitt</b>		
17.15 - 17.45 <b>Stoffwechsel Booster</b>			17.15 - 18.00 <b>Step/Aerobic E</b>		17.15 - 18.30 <b>sanftes Yoga</b>							17.30 - 18.30 <b>ZUMBA FITNESS</b>		17.30 - 18.00 <b>Rücken Spezial</b>	17.45 - 18.45 <b>Cycling</b>					
17.45 - 18.45 <b>Body Workout</b>			18.00 - 18.30 <b>Rücken Spezial</b>		18.30 - 19.00 <b>Intervall-Training</b>							18.30 - 19.30 <b>Pilates</b>	18.30 - 19.30 <b>Cycling</b>	18.30 - 19.00 <b>Beine &amp; Po Total</b>	18.00 - 18.45 <b>Bauch Beine Po</b>		18.30 - 19.00 <b>Bauch Total</b>			
18.45 - 19.00 <b>Stretch &amp; Relax</b>	17.45 - 18.45 <b>Cycling</b>	18.00 - 18.30 <b>Bauch Total</b>	18.30 - 19.00 <b>Bauch Spezial</b>		18.30 - 19.00 <b>Functional Mix</b>	19.00 - 19.30 <b>Intervall-Training</b>	18.00 - 19.00 <b>Cycling</b>													
19.00 - 20.00 <b>Yoga</b>	18.50 - 19.50 <b>Cycling</b>	18.30 - 19.00 <b>Functional-Mix</b>	19.00 - 20.00 <b>Body &amp; Mind</b>	19.30 - 21.00 <b>Kickboxen</b>	19.00 - 19.30 <b>Tabata Training</b>	19.30 - 20.30 <b>Deep Work</b>	19.05 - 20.05 <b>Cycling</b>	19.00 - 19.30 <b>Functional Mix</b>				19.30 - 21.00 <b>Kickboxen</b>	19.00 - 19.30 <b>Tabata Training</b>				19.00 - 19.30 <b>Functional Mix</b>			
20.00 - 21.00 <b>Push &amp; Pull</b>			20.00 - 21.00 <b>Crozz Fitt</b>		19.30 - 20.00 <b>Bauch Total</b>			19.30 - 20.00 <b>Bauch Total</b>												

- Ausdauer**
- Kraft**
- Ausdauer & Kraft**
- Beweglichkeit & Entspannung**