

Aktueller Kursplan

Stand: 25.09.2023, Seite 1/1



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|----------------------------------|---|--|--|---------|---------|
| 08:30 - 09:00 Uhr BALLance <small>Pure Entlastung und Entspannung</small> | 18:35 - 19:00 Uhr BBP | 08:30 - 09:30 Uhr Gyrokinesis | 08:30 - 09:45 Uhr Yoga | 08:30 - 08:50 Uhr Mobility - Stretch | | |
| 10:00 - 10:20 Uhr Flexx - Intensiv (Fläche) | 19:15 - 20:30 Uhr Yoga | 09:40 - 10:00 Uhr Core Workout | 18:00 - 18:30 Uhr Fettverbrennungs - Zirkel abw. Boxen | | | |
| 18:00 - 18:45 Uhr Bodyweight | | 10:00 - 10:20 Uhr Flexx - Intensiv (Fläche) | | | | |
| 19:00 - 20:00 Uhr Fitness Boxen | | 18:00 - 18:15 Uhr Sixpack Express | | | | |
| 19:00 - 20:15 Uhr Yoga | | | | | | |

Rücken, Beweglichkeit & Entspannung
 Muskel-/ Figurtraining