



# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>V O R M I T T A G</b>						
0930 bis 1030 Uhr	0930 bis 1030 Uhr	0930 bis 1015 Uhr	0915 bis 1030 Uhr	0930 bis 1030 Uhr		
<b>Bodystyling</b>	<b>BBP</b>	<b>Step</b>	<b>Yoga</b>	<b>Fatburner</b>		
1030 bis 1130 Uhr	1030 bis 1130 Uhr	1015 bis 1115 Uhr	1030 bis 1130 Uhr	1030 bis 1130 Uhr	1030 bis 1130 Uhr	1100 bis 1145 Uhr
<b>WBS</b>	<b>Dance Aerobic</b>	<b>Bodystyling</b>	<b>Pilates</b>	<b>WBS</b>	<b>Bauch</b>	<b>SPECIAL</b>
		1115 bis 1215 Uhr				1145 bis 1230 Uhr
		<b>Zumba®</b>				<b>SPECIAL</b>
		0930 bis 1030 Uhr				
		<b>Indoor Cycling</b>				
<b>N A C H M I T T A G U N D A B E N D</b>						
					1400 bis 1500 Uhr	
					<b>Pumping</b>	
		1730 bis 1800 Uhr		1700 bis 1745 Uhr	1500 bis 1600 Uhr	1530 bis 1700 Uhr
		<b>Bauch Express</b>		<b>Step 1</b>	<b>WBS/Pilates</b>	<b>Body &amp; Mind</b>
1830 bis 1930 Uhr			1800 bis 1900 Uhr	1745 bis 1845 Uhr		
<b>Box Condition</b>			<b>Zumba®</b>	<b>Dance Aerobic</b>		
1930 bis 2045 Uhr	1900 bis 2000 Uhr	1900 bis 2000	1900 bis 2000 Uhr	1900 bis 2030 Uhr	16:00 bis 1700 Uhr	
<b>SensitiveYoga</b>	<b>WBS</b>	<b>Pumping</b>	<b>Move &amp; Style</b>	<b>Body &amp; Mind</b>	<b>Indoor Cycling</b>	
	2015 bis 2115 Uhr	2000 bis 2100 Uhr	2000 bis 2100 Uhr			
	<b>Qi Gong</b>	<b>Pilates</b>	<b>Bewegter Rücken/Pilates</b>			
1900 bis 2000 Uhr	1900 bis 2000 Uhr					
<b>Indoor Cycling</b>	<b>Indoor Cycling</b>					

Wir wünschen Ihnen viel Spaß  
**Das Workout-Team**

Kinderbetreuung  
 Stand: 01.05.2012