

Kursplan

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3
7:00																					
8:00																					
9:00	08:15–09:00 Wake Up Work Out Gerda E-F																				
10:00	09:00–10:00 Rücken- gymnastik Karen E-F																				
11:00	10:00–11:15 BBP & Pilates Karen E-F																				
12:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00	19:00–20:15 Workout Plus Dirk E-F																				
20:00	20:15–21:15 KICK & FUN Dirk E-F																				
21:00																					

M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene