

## KURSPLAN

	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				Sonntag											
	Raum1	Raum2	Raum3	Raum4	Raum1	Raum2	Raum3	Raum4	Raum1	Raum2	Raum3	Raum4	Raum1	Raum2	Raum3	Raum4	Raum1	Raum2	Raum3	Raum4	Raum1	Raum2	Raum3	Raum4	Raum1	Raum2	Raum3	Raum4	Raum1	Raum2	Raum3	Raum4				
07:00																																				
07:30																																				
08:00	8:00-9:00 Wake up Work Out Gerdta												7:45-8:45 HIIT Peter																							
08:30																																				
09:00	09:15-10:15 Rückengymnastik Karen				09:00-10:00 Zumba Glorianna				9:00-10:30 WOYO Lynes				8:45-10:15 Qigong Ralf	09:00-10:00 Zumba Glorianna				09:00-10:00 WOYO Lynes								9:30-10:30 Cardio Slip Astrid					9:30-10:45 Cardio Workout + Stretch Nicola					
09:30																																				
10:00																																				
10:30	10:15-11:30 Cardio & Pilates Karan				10:10-11:10 Zumba Einsteiger Alina				10:30-11:30 Bodywork & More Lynes					10:00-11:00 Pilates Alexandra				10:00-11:00 Body Power Lynes								10:30-11:30 Body-styling Astrid					10:45-12:00 PowerVit Nicola					
11:00																																				
11:30																																				
12:00																																				
15:00																																				
16:00	16:00-16:50 Ballett Kids Nicola				15:45-16:35 Ballett Anfänger Nicola				16:00-16:50 Ballett Fortg. Nicola								15:30-16:30 Breakdance																			
16:30																																				
17:00	17:00-17:50 Street Jazz Kids Nicola				16:45-17:45 Street Jazz Teenz Nicola				17:00-17:50 Ballett Kids Nicola																											
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
18:30	18:30-19:45 Intervall-Training/ HIIT/ Tai chi Frauke				17:45-19:15 ASHTANGA YOGA Gerdta				18:00-19:00 Rückengymnastik Astrid								18:00-19:00 bodyArt Therapie Bea								17:00-18:00 Speed-ball Fitness Mirko											
19:00																																				
19:30																																				
20:00																																				
20:30																																				
21:00																																				

**NEU!**  
ab 19. Oktober

**NEU!**  
ab 9. Oktober