

Kursplan (Aerobic) ab Dezember



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00-08:00							
08:00-09:00			(07:45-08:45 Uhr) Wake Up Yoga Kevin				
09:00-10:00		(08:15-09:15) Rückenfit Roman		(08:15-09:15) Rückenfit Roman	(08:30-09:30) Faszientraining Sonja		
10:00-11:00			Workout Maren	(9:30-10:30) Yoga Kerrin	(09:30-11:00) Body Cross XL Manu	Intervall Jules	Rückenfit Roman
11:00-12:00						Afro Beats Jules	Workout Roman
16:00-17:00	Step Fatburner Claudia	Step Basic & Workout Constanze	Langhantel Roman (25 TN)	Pilates Julia Q.	Hot Iron Cross® Constanze (25 TN)		
17:00-18:00	BBP Claudia	(17:00-18:15) Power Yoga Ilze	Step Basic+ & Workout Heike	BBP Sünje	Antara® Jana	Workout Rebecca	(17.00 - 18.00/18.30) Sonntagsspecial siehe Homepage/Aushang
18:00-19:00	Intervall Ilze	(18:15-19:15) Langhantel Andi (25 TN)	Step Fortge. 1-2 Heike	Langhantel Swantje (25 TN)	(18:00-19:15) Yin Yoga Jana	(18:00-19:30) Yoga Jules und Kerrin	
19:00-20:00	Core Ilze	(19:15-20:15) Intervall Andi	Intervall Julia K.	Workout Swantje	M.A.X.® Rebecca		deepWORK® Sylvia/ Sonja
20:00-21:00	(20:00-21:15) Langhantel Swantje (25 TN)	(20:15-21:30) Yoga Tini	ZUMBA® Sünje	Dance Stefan	ZUMBA® Gaby		
21:00-22:00				Lyrical Dance Stefan			

Kurskategorien:

Body & Mind	Kräftigung	Rumpfkraftigung
Cardio & Kräftigung	Koordination	