

# Kursplan (Aerobic) ab November



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

Kurskategorien:

<b>Body &amp; Mind</b>	<b>Kräftigung</b>	<b>Rumpfkraftigung</b>
<b>Cardio &amp; Kräftigung</b>	<b>Koordination</b>	