

# Kursplan (Aerobic): 22.04.24- 28.04.24



	<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		(08:15-09:15) <b>Rückenfit</b> Roman	<b>Wake-Up Yoga</b> Momo	(08:15-09:15) <b>Rückenfit</b> Roman	(09:30-11:00) <b>Body Cross XL</b> Manu		
09:00-10:00							
10:00-11:00						<b>Intervall</b> Jules	<b>Rückenfit</b> Roman
11:00-12:00						<b>Afro Beats</b> Jules	<b>Workout</b> Roman
16:00-17:00	<b>Workout mit Step</b> Claudia	<b>Step Basic &amp; Workout</b> Constanze	<b>Langhantel</b> Roman	<b>Pilates</b> Julia Q.	<b>Hot Iron©</b> Constanze	<b>Langhantel</b> Rebecca	
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> s. 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	<b>deepWORK©</b> Sylvia/Llewelyn
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	<b>M.A.X.©</b> Rebecca		
20:00-21:00	(20:00-21:15) <b>Langhantel</b> Swantje (25 TN)		<b>ZUMBA©</b> Sünje	<b>Dance</b> Stefan	<b>ZUMBA©</b> Gaby		
21:00-22:00			<b>Yoga</b> Felix	<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>	