

Kursplan (Aerobic): ab 02. Mai



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00-08:00							
08:00-09:00		(08:15-09:15) Rückenfit Roman	Wake-Up Yoga Momo	(08:15-09:15) Rückenfit Roman	(09:30-11:00) Body Cross XL Manu		
09:00-10:00				(09:30-10:30) Yoga Kerrin			
10:00-11:00						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	Pilates Julia Q.	Hot Iron© Constanze	Langhantel Rebecca	
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 s. 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	deepWORK© Sylvia/Llewelyn
19:00-20:00	Core Ilze	(19:15-20:15) Intervall Andi	Intervall Julia K.	Workout Swantje	M.A.X.© Rebecca		
20:00-21:00	(20:00-21:15) Langhantel Swantje (25 TN)		ZUMBA© Sünje	Dance Stefan	ZUMBA© Gaby		
21:00-22:00			Yoga Felix	Lyrical Dance Stefan			

Kurskategorien:

Body & Mind	Kräftigung	Rumpfkraftigung
Cardio & Kräftigung	Koordination	