

WE MOVE WEEK - Kursplan 23.09.-30.09.



23.09. Mittwoch	24.09. Donnerstag	25.09. Freitag	26.09. Samstag	27.09. Sonntag	28.09. Montag	29.09. Dienstag	30.09. Mittwoch
07:30-08:30 Uhr Wake Up Yoga Pauline	08:00-09:00 Uhr Rückenfit Arisha	08:00-09:00 Uhr Bodypump Ilze	10:00-10:50 Uhr Step Basic & Workout Jaqueline	10:30-11:30 Uhr HIIT Andi	08:00-09:00 Uhr Rückenfit Arisha	09:00-10:00 Uhr Pilates Inger	07:30-08:30 Uhr Wake Up Yoga Pauline
08:45-09:45 Uhr Bodypump Swantje	09:00-10:00 Uhr Pilates (LM) Claudia	09:15-10:45 Uhr Body Cross XL Maren	10:50-11:20 Uhr Step Dance Basic Jaqueline	11:30-12:30 Uhr Bodypump Ilze	13:30-14:30 Uhr Pilates (LM) Claudia	10:00-11:00 Uhr Step Fatburner Inger	08:45-09:45 Uhr Bodypump Swantje
11:00-12:15 Uhr Faszien Yoga Caro	10:00-11:00 Uhr BBP Claudia	10:45-11:45 Uhr Power Yoga Maren	11:30-12:30 Uhr ZUMBA® Katharina	12:30-13:30 Uhr Bodyattack (LM) Ilze	14:30-15:30 Uhr Bodypump Claudia	11:15-12:00 Uhr Shapes (LM) Inger	12:30-13:30 Uhr Breathwork Navina
13:30-14:30 Uhr Pilates Julia Q.	12:30-13:00 Uhr Bodypump (LM) Julia	14:30-15:00 Uhr Bodycombat (LM) Julia	12:30-13:30 Uhr Bodycombat (LM) Mareille	16:00-17:30 Uhr Bodycombat (LM) Julia K.	16:00-17:00 Uhr Step Fatburner Claudia	12:15-13:30 Uhr BBP Inger	16:00-17:00 Uhr Pilates Laura
16:00-17:00 Uhr Pilates Laura	13:00-13:30 Uhr Bodycombat (LM) Julia	15:00-15:30 Uhr HIIT Julia	13:30-14:15 Uhr Core (LM) Mareille	17:30-18:45 Uhr Power Yoga Sylvia	17:00-18:00 Uhr BBP Claudia	16:00-17:00 Uhr Rückenfit Andrea	17:00-18:00 Uhr Hot Iron® Constanze
17:00-18:00 Uhr Hot Iron® Constanze	16:00-17:00 Uhr Pilates Julia Q.	15:30-16:00 Uhr Core Julia	14:30-15:15 Uhr Shapes (LM) Inger	18:45-19:45 Uhr Pilates Julia Q.	18:00-19:00 Uhr HIIT Ilze	17:00-18:15 Uhr Power Yoga Ilze	18:00-19:00 Uhr Step Fortge. Heike
18:00-19:00 Uhr Step Fortge. Heike	17:00-18:00 Uhr BBP Inger	16:00-17:00 Uhr Bodypump Julia	15:15-16:00 Uhr LMI Step (LM) Inger		19:00-20:00 Uhr Core Ilze	18:15-19:15 Uhr Langhantel Andi	19:00-20:00 Uhr Workout Sünje
19:00-20:00 Uhr Workout Sünje	18:00-19:00 Uhr Langhantel Andi	17:00-18:00 Uhr Antara® Jana	16:00-17:00 Uhr Bodypump Rebecca		20:00-21:00 Uhr Bodypump Swantje	19:15-20:15 Uhr Intervall Andi	20:00-21:00 Uhr ZUMBA® Sünje
20:00-21:00 Uhr ZUMBA® Sünje	19:00-20:00 Uhr Workout Andi	18:00-19:15 Uhr YinYoga Jana	17:00-18:00 Uhr Workout Rebecca		21:00-22:00 Uhr YinYoga Swantje	20:15-21:15 Uhr Afro Beats Jules	21:00-22:00 Uhr Yoga Felix
21:00-22:00 Uhr Yoga Felix	20:00-21:00 Uhr Videoclip Hip Hop Louisa	19:15-20:15 Uhr Pilates Julia Q.	18:00-19:00 Uhr Dancit® Rebecca				
		20:15-21:15 Uhr Movement & Mobility Felix					

Alle Kurse enden 5 Minuten vor der nächsten Einheit.
Ein 60-Minuten-Kurs entspricht 50 Minuten Trainingszeit.

LM = Les Mills Format