

# Kursplan Sommer bis 15. September 19

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
08:00 - 08:50	Rücken Aktiv	09:00 - 09:50	Funktionelles Training	08:00 - 08:50	Rücken Aktiv	09:00 - 10:00	Yoga	08:00 - 08:45	Funktionelles Training	10:30 - 11:30	Full Body Workout
09:00 - 09:50	Rücken Aktiv			09:00 - 10:00	Schwing dich fit			09:00 - 09:50	Stark & beweglich		
09:00 - 09:50	Spinning										
18:00 - 18:50	Titan	18:00 - 18:50	Intervalltraining (Tabata)	18:00 - 18:50	Body Pump	18:00 - 18:50	Spinning	18:00 - 18:50	Body Pump		
18:00 - 19:00	Pilates	19:00 - 19:50	Yoga	19:00 - 20:00	Titan	19:00 - 19:50	Pilates	18:00 - 19:00	BodyCROSS®		
19:00 - 20:00	Titan			19:00 - 19:50	Zumba®			19:00 - 19:50	Zumba®		
19:00 - 20:00	European Aerobic®										

**Auspowern**

**Cardio**

**Funktionelles Training**

**Rücken und Entspannung**

**Tanz und Choreo**