

## Kursplan von Montag bis Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
16:30 - 17:15 Slings in Rhythm	10:00 - 10:45 Funktionsgymnastik	17:00 - 17:45 Bauch Beine Po	10:00 - 10:45 Funktionsgymnastik	10:00 - 10:45 Rückengymnastik	11:00-11:45 Langhantel-Training
17:15 - 18:00 Wirbelsäulen-Gymnastik	10:45 - 11:30 Figurtraining	17:45 - 18:30 Pilates	17:00 - 17:45 Figurtraining	16:00 - 17:00 Indoor-Cycling	11:45 - 12:30 Slings in Rhythm
18:00 - 18:45 Bauch Beine Po	11:30 - 12:15 Slings in Rhythm	18:30 - 19:00 Mobility Training	17:45 - 18:40 Zumba	17:00 - 18:00 Langhantel-Training	
18:45 - 19:30 Zirkeltraining	16:30 - 17:20 Slings in Rhythm	19:00 - 20:00 Langhantel-Training	18:45 - 19:30 Slings Athletic	18:00 - 19:00 Slings in Rhythm	
19:30 - 20:30 Yoga	17:25 - 18:15 Step		19:30 - 20:30 Indoor-Cycling		
	18:15 - 19:00 Ganzkörpertraining				
	19:00 - 20:00 Zumba				