

Kursplan

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	Core Xpress 08:30 – 09:00 Uhr K (Raum 1)					
Fit in den Tag 09:00 – 09:45 Uhr K/C (Raum 2)	Mobility 09:00 – 09:45 Uhr BM (Raum 1)	Rücken Fit 09:00 – 09:45 Uhr K (Raum 1)				
Mobility 10:00 – 10:45 Uhr BM (Raum 1)		Achtsamkeitstraining 10:00 – 10:30 Uhr BM (Raum 1)		Qi Gong 10:00 – 10:45 Uhr BM (Raum 1)		Yoga 10:00 – 11:00 Uhr BM (Raum 1)
	BBP 17:00 – 18:00 Uhr K (Raum 1)					
BBP & more 17:40 – 18:40 Uhr K (Raum 1)	Spinning 18:00 – 19:00 Uhr C (Cardio Raum)		Step & work 17:30 – 18:30 Uhr K/C (Raum 1)			
Yoga 18:40 – 19:40 Uhr BM (Raum 2)	Faszientraining 18:00 – 18:45 Uhr BM (Raum 1)		Core Workout 17:30 – 18:15 Uhr K (Raum 2)	Indoor Cycling 17:00 – 18:00 Uhr C (Cardio Raum)		
	Rücken Fit 19:00 – 20:00 Uhr K (Raum 1)		Mobility 18:20 – 19:05 Uhr BM (Raum 2)			

K

C

BM

Kraft

Cardio

Body & Mind