

# Kursplan

MO	DI	MI	DO	FR
	<b>Core Xpress</b> 08:30 – 09:00 Uhr K (Raum 1)			
<b>Bodystyling</b> 09:00 – 09:45 Uhr K (Raum 1)	<b>Mobility</b> 09:00 – 09:45 Uhr BM (Raum 1)	<b>Rücken Fit</b> 09:30 – 10:30 Uhr K (Raum 1)		<b>Rücken Fit</b> 09:00 – 09:45 Uhr K (Raum 1)
<b>Geräte Fit</b> 10:00 – 10:45 Uhr K (Fitnessfläche)				<b>Qi Gong</b> 10:00 – 10:45 Uhr BM (Raum 1)
<b>BBP &amp; more</b> 17:30 – 18:30 Uhr K (Raum 1)	<b>BBP &amp; more</b> 17:00 – 18:00 Uhr K (Raum 1)	<b>Body Ballet</b> 17:30 – 18:30 Uhr K (Raum 1)	<b>Step &amp; work</b> 17:30 – 18:30 Uhr K/C (Raum 1)	
<b>Yoga</b> 18:30 – 19:30 Uhr BM (Raum 2)	<b>Intensivzirkel &amp; Faszientraining</b> 18:00 – 18:45 Uhr F/C (Raum 2)	<b>Yoga</b> 18:30 – 19:30 Uhr BM (Raum 2)	<b>Core Workout</b> 17:30 – 18:15 Uhr K (Raum 2)	<b>Indoor Cycling</b> 18:00 – 19:00 Uhr C (Cardio Raum)
	<b>Rücken Fit</b> 19:30 – 20:30 Uhr K (Raum 1)		<b>Mobility</b> 18:15 – 19:00 Uhr BM (Raum 2)	

## Legende

**K**

**Kräftigung**

**C**

**Herz-Kreislauf-Training**

**BM**

**Body & Mind**

**F**

**Funktionelles Training**