

Kursplan

SPORTPARK
ERFURT

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	Core Xpress 08:30 – 09:00 Uhr K (Raum 1)					
Bodystyling 09:00 – 09:45 Uhr K (Raum 1)	Mobility 09:00 – 09:45 Uhr BM (Raum 1)	Rücken Fit 09:00 – 10:00 Uhr K (Raum 1)		Rücken Fit 09:00 – 09:45 Uhr K (Raum 1)		Yoga 10:00 – 11:00 Uhr BM (Raum 1)
Mobility 10:00 – 10:45 Uhr BM (Raum 2)		Achtsamkeitstraining 10:00 – 11:00 Uhr BM (Raum 2)		Qi Gong 10:00 – 10:45 Uhr BM (Raum 1)		
	Body Pump 16:00 – 16:45 Uhr K (Raum 1)					
BBP & more 17:30 – 18:30 Uhr K (Raum 1)	BBP 17:00 – 18:00 Uhr K (Raum 1)	Body Ballet 17:30 – 18:30 Uhr K (Raum 1)	Step & work 17:30 – 18:30 Uhr K/C (Raum 1)	RückenFit 17:00 – 18:00 Uhr K (Raum 1)		
Yoga 18:30 – 19:30 Uhr BM (Raum 2)	Zumba 17:00 – 17:45 Uhr C (Raum 2)		Core Workout 17:30 – 18:15 Uhr K (Raum 2)	Indoor Cycling 18:00 – 19:00 Uhr C (Cardio Raum)		
	Faszientraining 18:00 – 18:45 Uhr BM (Raum 1)					
	Rücken Fit 19:00 – 20:00 Uhr K (Raum 1)					
	Qi Gong 19:00 – 20:00 Uhr BM (Raum 2)		Mobility 18:20 – 19:05 Uhr BM (Raum 2)			

K Kraft
C Cardio
BM Body & Mind