

# Kursplan

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

## Legende

**K**

**Kräftigung**

**C**

**Herz-Kreislauf-Training**

**BM**

**Body & Mind**

**F**

**Funktionelles Training**