

Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Movement Prep 8:45 10min. Beatrice	Bauch & Rücken 9:00 55min. Stefanie	Tabata 9:00 10min. Team	Functional Tr. 9:00 40min. Stefanie	Pilates 9:00 55min. Miriam	Cardio Step 9:30 25min. Angelika
Powertraining 9:00 55min. Beatrice		Tabata Booty 9:15 10min. Team	Faszien Power 9:45 25min. Team		Hot Iron 10:00 45min. Angelika
		Tabata Core 9:30 10min. Team			
Tabata 18:00 10min. Team	Tabata 18:00 10min. Team	Tabata 17:45 10min. Team	Body HIIT 18:00 55min. Lisa	bluCardio-Training² 18:00 25min. Beatrice	
Step 18:15 55min. Lisa	Rücken fit 18:15 40min. Stefanie	Total Body 18:00 55min. Angelika	Tabata 19:00 10min. Team	Powertraining 18:30 55min. Beatrice	
Pump 19:15 40min. Lisa	bluLauf-Training¹ 18:30 55min. Beatrice	Pilates 19:00 55min. Miriam	Tabata Booty 19:15 10min. Team	Fitnessboxen 19:30 70min. Halil	
Style & Stretch 20:00 40min. Angelika	Faszien Power 19:00 25min. Team		Tabata Core 19:30 10min. Team		
	Fitnessboxen 19:45 70min. Halil				

An Feiertagen keine Kurse
Stand 15. April 2019

Programm gültig ab Montag, den 15. April bis Samstag, den 29. Juni (Änderungen vorbehalten)

¹ Einheit findet outdoor statt (bei schlechtem Wetter und nur nach vorheriger Information indoor)

² Kurs findet im Cardioreich statt

