



# KURSPLAN

gültig ab: 19.07.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:30 BBP 45 Zelt	9:30 Lift&Pump 45 Halle	9:30 Rückenfit & Stretch 60 Zelt	9:30 Step & Pump 45 Zelt	9:30 Flexibar 45 Zelt		10:30 Bodyfit & Stretch 45 Zelt
	10:30 Pilates 60 Zelt				10:30 BBP 45 Zelt	11:30 Lift& Pump 45 Halle
					11:30 Tabata Strong 45 Zelt	
16:00 Kinder Anfänger I	16:00 Kampfsport Kinder		16:00 Kampfsport Kinder	16:00 Kinder Anfänger II		
17:30 Wirbelsäule 45 Zelt	17:30 Kampfsport Fort. 60 Zelt	17:00 Pilates 45 Zelt	17:30 Kampfsport Fort. 60 Zelt	17:30 BBP 45 Zelt		
18:30 BBP 45 Zelt		18:00 BBP 45 Zelt	18:00 Spinning 45 Halle	18:30 Kampfsport Anf. 60 Zelt		
19:30 HIT Training 30 Zelt	19:00 Step 45 Zelt	19:00 Tabata 30 Zelt	19:00 HIT Training 30 Zelt	19:45 Box Fit 45 Halle	17:00 Spinning 45 Halle	
20:15 Yoga 60 Zelt	20:00 Box Fit 45 Halle	19:45 Yoga 60 Zelt	19:45 Step&Pump 45 Zelt			

**Einteilungen:** K = Kräftigung C = Choreograhie H = Herz-Kreislauf-Training **Kampfsport = extra Kurse**

**Trainingslevel:** Keine Angabe: Für alle Trainingslevel geeignet, 1: Basis Level: für Einsteiger geeignet, 2: Mittleres Level: für Fortgeschrittene, Grundlagenausdauer bzw. Kenntnisse der Grundschnitte werden vorausgesetzt, Dauer: (in Minuten')

\*Kursänderungen oder Ausfälle im Kursplan (z.B. wegen Krankheit) bleiben uns vorbehalten