



# KURSPLAN

gültig ab: 10.09.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Bodystyling 45 min.	8:30 Pilates 45 min.	09:30 Rückenfit & Stretch 60min	09:30 Functional Circuit 30 min.	09:30 Step & Pump 45 min.	10:15 Functional Training Circuit 55 min	10:15 Pilates 60 min.
	9:30 Lift & Pump 45 min.			10:30 Flexibar&Rücken 30 min.	11:15 Weekend-Stretch 30 min.	11:30 Spinning 45 min
16:15 Stadtwerke Sport	16:00 Kampfsport Kinder		16:00 Kampfsport Kinder	16:00 Kinder Anfänger		
17:30 Wirbelsäulengym 45 min.		17:00 Pilates 45 min	17:00 Lift & Pump 45min.	17:30 BBP & Rücken 45 min.		
18:30 BBP 45 min.	18:00 Step /Choreo 45 min.	18:00 BBP 45 min.	18:00 Spinning 45 min.	18:30 Kick Boxen 60 min.		
19:30 HIT / Crossfit mit Hanteln 30 min	19:00 Box Fit 45 min.	19:00 HIT / Tabata Bodyweight 30 min	19:00 Pilates meets Yoga 60min.			
20:15 Kickboxen 60 min	20:00 Yoga 60 min.	19:45 Kickboxen 60 min.	20:15 Kickboxen freies Kämpfen			

**Einteilungen:** K = Kräftigung    C= Choreograohie    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 Grundschrutte werden vorausgesetzt, Dauer: (in Minuten")

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