



## Kursplan Dezember 2022

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  | Sonntag  |
|---|---|---|--|--|--|
| <b>9:00</b><br><b>Mobility</b><br>(1)<br>60 min.  | <b>9:00</b><br><b>Rehasport</b><br>*                    | <b>9:00</b><br><b>Bodyweight</b><br>(2)<br>50 min.  | <b>9:00</b><br><b>Pump&amp;Shape</b><br>(3)<br>50 min. | <b>9:00</b><br><b>Yoga</b><br>(2)<br>75 min.                           | <b>11:00</b><br><b>Pump&amp;Shape</b><br>(3)<br>25 min.  |
|   | <b>10:15</b><br><b>Vital fit</b><br>(2)<br>60 min.      | <b>10:00</b><br><b>Rehasport</b><br>*   | <b>10:00</b><br><b>Rehasport</b><br>*                  |  | <b>11:35</b><br><b>Spin</b><br>(3)<br>25 min.  |
| <b>17:30</b><br> <b>-Express</b><br>(2-3)<br>15 min. | <b>17:30</b><br><b>Pump&amp;Shape</b><br>(3)<br>55 min. | <b>17:30</b><br> <b>-Express</b><br>(2-3)<br>15 min. | <b>17:30</b><br><b>Sling</b><br>(3)<br>55 min.         | <b>17:00</b><br><b>Step ins</b><br><b>Wochenende</b><br>(3)<br>60 min. |  |
| <b>18:30</b><br><b>HIIT</b><br>(4)<br>55 min.   | <b>18:45</b><br><b>Yoga</b><br>(3)<br>75 min.           | <b>18:30</b><br><b>Kick&amp;Punch</b><br>(4)<br>55 min.   | <b>18:35</b><br><b>Rücken/Bauch</b><br>(4)<br>25 min.  |  |  |
| <b>19:35</b><br><b>Spin</b><br>(4)<br>60 min.   |   | <b>19:35</b><br><b>Spin</b><br>(4)<br>60 min.   | <b>19:10</b><br><b>HIIT</b><br>(4)<br>25 min.          |  | Schwierigkeitslevel:<br>1 (leicht) bis<br>4 (schwer)!<br>Sonderkurse (siehe<br>Beschreibung):* |