

Kursplan ab 03. Januar 2022

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|--|---|---|---|---|--|
| 8:30  -Express (2-3) 15 min. | 10:00 Vital fit (1-2) 60 min. | 9:00 Bodyweight (2) 60 min. | 9:00 Rücken/Bauch (2) 55 min. | 9:00 Pump&Shape (3) 60 min. | 11:00 Pump&Shape (3) 25 min. |
| 9:00 Yoga (2) 75 min. | 15:30 aktiva Kids 60 min. | |  10:05 -Express (2-3) 15 min. | | 11:35 Spin (3) 25 min. |
| 18:30 HIIT (4) 55 min. | 17:00 Rücken/Bauch (3) 25 min. |  17:30 -Express (2-3) 15 min. | 17:30 Sling (3) 55 min. | 17:00 Fit ins Wochenende (2) 55 min. | |
| 19:35 Spin (4) 60 min. | 17:35 Pump&Shape (3) 55 min. | 18:30 Kick&Punch (4) 55 min. | 18:35 Rücken/Bauch (4) 25 min. | 18:05 Yoga (2) 60 min. | |
| | 18:45 Yoga (3) 75 min. | 19:35 Spin (4) 60 min. | 19:10 HIIT (4) 25 min. | | Schwierigkeitslevel: 1 (leicht) bis 4 (schwer)! |