




# Kursplan ab 08. November 2021

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