

# KURSPLAN

JANUAR 2022



Eine Anmeldung ist für ALLE Kurse notwendig, da die Teilnehmerzahl auf 10 begrenzt ist.

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
MOVE 1	MOVE 2	MOVE 1	MOVE 2	MOVE 1	MOVE 2	MOVE 1	MOVE 2	MOVE 1	MOVE 2	MOVE 1	MOVE 2	MOVE 1	MOVE 2
9:30 - 10:30 <b>FIT MIX</b> Diane			10:00 - 11:00 <b>CYCLE</b> Jenny	10:15 - 11:15 <b>PILATES</b> Julia	10:00 - 11:00 <b>CROSS TRAINING</b> Dirk	10:00 - 11:30 <b>YOGA</b> Jenny		10:00 - 11:00 <b>WORKOUT</b> Diane			10:15 - 11:15 <b>CROSS TRAINING</b> Dirk/Kerstin	11:30 - 13:00 <b>YOGA</b> Clare	
	10:30 - 11:30 <b>RÜCKEN FIT</b> Diane						11:00 - 12:00 <b>IRON SYSTEM</b> Chiara		16:00 - 17:00 <b>JUMPING</b> Jenny				13:00 - 14:00 <b>SUNDAY SPECIAL</b> wechselnd
17:00 - 18:30 <b>YOGA</b> Berti	17:00 - 18:00 <b>CROSS TRAINING</b> Dirk	17:00 - 18:00 <b>BBP</b> Kerstin	17:00 - 18:00 <b>CROSS TRAINING</b> Dirk			17:00 - 18:00 <b>BBP</b> Kerstin	17:00 - 17:45 <b>PILATES</b> Jenny	17:00 - 18:00 <b>PILATES</b> Diane	17:30 - 18:30 <b>CYCLE</b> Sandra				
	18:15 - 19:15 <b>STEP</b> Indra	18:00 - 19:00 <b>FATBURNER</b> Kerstin	18:30 - 19:30 <b>CYCLE</b> Sandra		18:00 - 19:00 <b>CROSS TRAINING</b> Sandra		18:00 - 18:45 <b>JUMPING</b> Jenny						
19:15 - 20:15 <b>WORKOUT</b> Indra	19:45 - 20:45 <b>IRON SYSTEM</b> Nina				19:30 - 20:30 <b>IRON SYSTEM</b> Chiara		19:00 - 20:00 <b>IRON SYSTEM</b> Jenny						

**KRÄFTIGUNG**

**AUSDAUER**

**BODY & MIND**

**DANCE**