

# KURSPPLAN

## WOCHENÜBERSICHT

### MONTAG

9.15	<b>PILATES</b>	Shala
10.30	<b>RÜCKENFIT</b>	Raum 1
17.00	<b>CARDIO AEROBIC</b>	Raum 1
18.00	<b>BOX ZIRKEL</b>	Area
18.30	<b>CYCLING</b>	Raum 2
18.00	<b>FULL BODY WORKOUT</b>	Raum 1
19.00	<b>JUMP ROPE</b>	Raum 1

### DIENSTAG

9.00	<b>BODYFIT</b>	Raum 1
9.45	<b>CORE</b>	Raum 1
10:30	<b>RÜCKENFIT</b>	Raum 1
17.00	<b>MOVE30</b>	Area
17.30	<b>INTERVALL</b>	Raum 1
18.00	<b>HIGH CIRCUIT</b>	Raum 1
18.30	<b>LANGHANTEL TRAINING</b>	Raum 1

### MITTWOCH

9.30	<b>STRETCHING</b>	Raum 1
17.00	<b>LANGHANTEL</b>	Raum 1
18.00	<b>STEP</b>	Raum 1
18.00	<b>BOX ZIRKEL</b>	Area

### DONNERSTAG

9.00	<b>BODYFIT</b>	Raum 1
10.00	<b>STRETCHING</b>	Raum 1
11.00	<b>LOW IMPACT</b>	Outdoor
17.00	<b>BAUCH, BEINE, PO</b>	Raum 1
18.00	<b>KRAFTAUSDAUER</b>	Raum 1
18.00	<b>ZUMBA</b>	Raum 2
19.00	<b>STRETCHING</b>	Raum 1

### FREITAG

9.00	<b>MOBILITY</b>	Raum 1
10.00	<b>BAUCH, BEINE, PO</b>	Raum 1

### SONNTAG

10.00	<b>STRETCHING</b>	Raum 1
10.30	<b>03.07.22 JUMP ROPE X CORE</b>	Raum 1