

# K U R S P L A N

Montag			Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag			Samstag	Sonntag
Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Trainingsfläche	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Trainingsfläche	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Trainingsfläche	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg
			07.30 – 08.20 <b>JobFIT</b> Steffi					07.15 – 08.05 <b>Body Workout</b> Heike						
	08.30 – 09.45 Therapeutisches Yoga Elena	09.00 – 09.45 Functional Bodyfit Heike		09.00 – 09.50 <b>RückenFit</b> Vangelia		09.00 – 10.00 <b>BBP</b> Natalie		08.45 – 09.35 <b>BBPo</b> Steffi		09.00 – 09.50 Total Body Workout Heike				
10.00 – 10.50 Rücken & Faszien Vangelia				10.00 – 10.50 <b>FaszienFIT</b> Vangelia		10.00 – 11.00 Full Body Stretch Natalie		9.45 – 10.25 <b>Pilates</b> Steffi		10.00 – 10.50 Cycling Einsteiger Heike			10.00 – 11.15 <b>Yoga</b> Maria	10.00 – 10.50 <b>Sonntag Special</b> lt. Aushang
														11.00 – 12.00 <b>Sonntag Special</b> lt. Aushang
17.15 – 18.20 <b>Yoga</b> Maria	17.40 – 18.30 <b>Jumping</b> Pia					17.30 – 18.15 <b>FaszienFit</b> Vangelia		17.30 – 18.20 <b>BBP</b> Maika		16.45 – 18.00 <b>Yoga</b> Maria				
18.30 – 19.20 <b>Power Workout</b> Moni		18.40 – 19.30 <b>pebletics</b> Pia	18.30 – 19.20 <b>Jumping</b> Jenny			18.30 – 19.20 <b>Starker Rücken</b> Heike	18.30 – 19.30 <b>Zumba</b> Vangelia	18.30 – 19.20 <b>Jumping</b> Marleen		18.15 – 19.15 <b>Hot Iron Cross</b> Silvia	18.00 – 19.30 Functional Cycling Maika	18.00 – 19.00 <b>HYROX</b> Thommy/Silke		
19.30 – 20.30 <b>Hot Iron</b> Silvia	19.30 – 20.30 <b>Cycling</b> Knut		19.30 – 20.30 <b>Strong Nation</b> Jenny	19.00 – 20.00 <b>Cycling</b> Silvia	19.00 – 20.00 <b>HYROX</b> Thommy/Silke	19.30 – 20.20 Total Body Workout Heike	19.30 – 20.30 <b>Cycling</b> Walter	19.30 – 20.30 <b>Cycling</b> Pia		19.30 – 20.45 <b>Aerial Yoga</b> Silvia				
20.45 – 22.00 <b>Aerial Yoga</b> Silvia				20.00 – 21.10 <b>KORCE</b> Silvia		20.30 – 21.20 <b>Yoga</b> Maria								

