



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1		
9:00 - 10:15 Step In & Muscle Out		9:15 - 10:15 Mami-Fit		9:00 - 10:30 Step Pur M - F				9:30 - 10:30 Workout auch für Mamis		Bitte auf die Aushänge achten! Special		
10:15 - 11:15 Best Ager				10:30 - 11:30 Fit mixed A								
		Cardioraum 15:00 - 16:00 Fit ab 50 A						17:00 - 18:30 Step In & Muscle Out A			16:45 - 17:45 Pump & BBP M - F	
		17:00 - 18:00 Wirbelsäule & Rückenfit A		17:30 - 18:30 Beckenboden + Rückenfitness A				18:15 - 19:00 BBP E + M			18:00 - 19:00 ZUMBA A	18:30 - 19:45 WT*
18:45 - 19:45 Cycling A	18:45 - 19:45 Body-forming A	18:00 - 19:00 Hot Iron A	19:00 - 19:45 Fatburner E + M	18:30 - 19:30 Cycling A	19:00 - 19:45 Fatburner E + M	18:30 - 20:00 WT*	18:30 - 19:45 Yoga A					
19:45 - 21:15 WT*	19:45 - 21:00 Yoga	19:00 - 20:00 Cycling A		18:30 - 19:30 Cycling A	19:45 - 21:15 WT*		20:00 - 21:30 Boxen A					
		20:00 - 21:15 Boxen A										
* Externer Kurs - bei Interesse bitte in teilnehmerliste eintragen						E = für Einsteiger A = für alle		M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene				
										Sonntag		
										Raum 1		
										Bitte auf die Aushänge achten!		