

# UNSER KURSPLAN

MO 8:00 - 22:00 Uhr	DI 8:00 - 22:00 Uhr	MI 8:00 - 22:00 Uhr	DO 8:00 - 22:00 Uhr	FR 8:00 - 22:00 Uhr	SO 9:00 - 15:00 Uhr
<p>R1 08:30 ⌚ 50 min <b>Rückenkurs I</b></p> <p>R1 09:30 ⌚ 50 min <b>Rückenkurs II</b></p>	<p>R1 08:30 ⌚ 50 min <b>Rückenkurs</b></p> <p>R1 09:30 ⌚ 50 min <b>Rücken-Pilates</b></p>	<p>R1 08:30 ⌚ 50 min <b>Wirbelsäule/Reha</b></p> <p>R1 09:30 ⌚ 50 min <b>Rücken-Pilates</b></p> <p>R1 10:30 ⌚ 50 min <b>Reha</b></p>	<p>R1 08:30 ⌚ 50 min <b>Rückenkurs I</b></p> <p>R1 09:30 ⌚ 50 min <b>Rückenkurs II</b></p>	<p>R1 08:30 ⌚ 50 min <b>Wirbelsäule/Reha</b></p> <p>R1 09:30 ⌚ 50 min <b>Körperbalance</b></p>	<p>R1 10:30 20 min <b>Bauch intensiv</b></p> <p>R1 11:00 50 min <b>Sonntags-Workout</b></p>
<p>R1 17:00 ⌚ 50 min <b>Pump</b></p>	<p>R1 17:00 ⌚ 50 min <b>Rückenkurs</b></p>	<p>R1 17:00 ⌚ 50 min <b>Body Styling</b></p>	<p>R1 17:00 ⌚ 50 min <b>Pilates</b></p>	<p>R1 17:00 ⌚ 50 min <b>Body Styling</b></p>	
<p>R1 18:00 ⌚ 50 min <b>BBP</b></p>	<p>R1 18:00 ⌚ 50 min <b>Zumba</b></p>	<p>R1 18:00 ⌚ 50 min <b>Step</b></p>	<p>R1 18:00 ⌚ 50 min <b>Tabata</b></p>	<p>R1 18:00 ⌚ 30 min <b>Stretch &amp; Relax</b></p>	
<p>H 18:00 ⌚ 50 min <b>Indoor Cycling</b></p>	<p>R1 19:00 ⌚ 50 min <b>BBP</b></p>		<p>H 19:00 ⌚ 50 min <b>Indoor Cycling</b></p>		
<p>R1 19:00 ⌚ 25 min <b>Bauch</b></p>		<p>R1 19:00 ⌚ 50 min <b>Stretch &amp; Relax</b> <b>NEU</b></p>	<p>R1 19:00 ⌚ 50min <b>Rückenkurs</b></p>		
<p>R1 19:30 ⌚ 50 min <b>Pilates</b></p>	<p>R1 20:00 ⌚ 50 min <b>Tabata</b></p>				

**gültig ab  
01.07.2024**

