

# Live - Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30-9:15 Wirbelsäulen Gymnastik	9:15-10:00 Beckenboden Training	8:30-9:30 Yoga	9:00-10:00 LesMills Bodypump	9:00-10:00 Spinning	10:30-11:30 LesMills Bodybalance	10:00-10:30 LesMills CXWORX
9:15-10:15 LesMills Bodypump	10:00-10:45 Wirbelsäulen Gymnastik		10:30-11:15 Wirbelsäulen Gymnastik	10:15-11:00 Faszien Training		10:00-11:00 Spinning
10:30-11:15 Wirbelsäulen Gymnastik				11:00-11:45 Wirbelsäulen Gymnastik		10:35-11:35 LesMills Bodybalance
17:00-17:45 Wirbelsäulen Gymnastik	16:15-17:00 Zumba Kids ab 01.05.2023	17:00-17:45 Good Body	16:15-16:50 BauchBeinePo ab 01.05.2023	18:15-19:15 Yoga	14.30-15:30 LesMills Bodypump	11:40-12:40 LesMills Bodypump
17:45-18:15 LesMills Grit Strength	17:00-17:30 Beckenboden Training	18:00-19:00 Spinning	16:15-17:00 Zumba Kids ab 01.05.2023		15.40-16:10 LesMills Grit Strength	
18:20-19:20 LesMills Bodypump	17:30-18:15 Wirbelsäulen Gymnastik	18:30-19:00 LesMills Grit Strength	17:30-18:15 Wirbelsäulen Gymnastik ab 16.03.2023			
19:25-20:10 Yoga	18:15-19:00 Bodyforming	19:05-20:05 LesMills Bodybalance	18:30-19:30 LesMills Bodypump			
	19:05-19:50 LesMills Bodyjam					
	19:50-20:50 Zumba					

Bitte beachtet, dass an Feiertagen keine Kurse stattfinden.