


# Kursplan

ab 22. November 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zirkel 8:30-13:30	Zirkel 8:30-13:30	Zirkel 8:30-13:30		Zirkel 8:30-18:30		Zirkel 9:00 – 14:00
<b>9:30 – 10:30</b> Fitnessboxen		<b>9:30 - 10:00</b> LINK MOVES® Gehirnsport				<b>9:30 – 10:15</b> Jumping -Fitness
		<b>10:00 – 11:00</b> Fit + Vital Gym 50+ Stabilität/Vitalität				<b>10:30 – 11:30</b> Fitnessboxen Fighting Fit
						<b>12:00 – 13:00</b> Fitnessboxen für Langschläfer
Zirkel 16:00 – 21:00	Zirkel 16:00 – 21:00	Zirkel 16:00 – 21:00	Zirkel 16:00 – 21:00	Zirkel bis 18:30		
<b>17:15 – 18:00</b> Flexi-Boxen Fitboxen + FlexiBar			<b>17:15 – 18:00</b> Fitboxen / Intervall / Boot Camp-Gym	<b>17:30-18:15</b> Jumping Fitness		
<b>18:30 – 19:15</b> Beckenboden-Gym Bebo + BBP	<b>18:00 – 18:45</b> JumpStep Intervall high intensity		<b>18:15 – 18:45</b> Bauch spezial Bauch + BBP	<b>18:30 – 19:30 NEU</b> YOGA flexibel - entspannt		
<b>19:30 – 20:15</b> JumpStep & shape jump+workout	<b>19:00 – 20:00</b> Fitnessboxen Fighting Fit	<b>19:00 – 21:00</b> Karate Kihon Kata Bunkai SV und Kumite	<b>19:00 – 19:45</b> Jumping Fitness			
			<b>20:00 – 21:00</b> Rockboxen  it's rockmusic			