

# KURSPLAN

## MONTAG

08:30-9:30 Rehasport	1
09:45-10:45 Rehasport	1
17:30-18:30 Funktionelles Training	1
18:00-19:00 Indoor Cycling	2

## DIENSTAG

09:00-10:00 Funktionelles Training	1
17:30-18:30 Sling Training	1
19:00-20:00 Power Vinyasa Yoga	2
19:15-20:15 Step Aerobic	1

## MITTWOCH

08:30-09:30 Yoga	1
18:00-19:00 XLNC Fit Mix	1
19:00-20:00 Indoor Cycling	2
19:00-20:00 * deepWORK	1

\* jeden 1. Mittwoch im Monat

1 = Kursraum 1

## DONNERSTAG

18:00-19:00 Bodystyling	1
19:15-20:15 World Jumping Fitness	1

2 = Kursraum 2

## FREITAG

17:15-18:15 Yoga	1
18:30-19:30 Indoor Cycling	2
18:45-19:45 Sling Training	1

## SAMSTAG

09:30-10:30 XLNC Running (Outdoor)	
11:00-12:00 Yoga (Asthangas-Remix)	1

## SONNTAG

09:15-10:15 XLNC Fit Mix	1
10:00-11:00 Indoor Cycling	2
10:30-11:30 BBP	1

Bitte beachten sie die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen