

# Kursplan im Fitnesspark

ab 02.10.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky
						8 <sup>00</sup> -8 <sup>55</sup> Vinyasa Yoga		8 <sup>00</sup> -8 <sup>55</sup> Faszien- Pilates					
9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> Body- forming	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> Fit & Vital	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> Smovey	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> <b>LESMILLS</b> <b>LMI STEP</b>	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> Slings Workout Yoga *	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> Body- forming	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> <b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> Step Aerobic	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> Rücken WSG	9 <sup>05</sup> -10 <sup>00</sup> Smovey				
10 <sup>10</sup> -11 <sup>05</sup> Faszien Training	10 <sup>10</sup> -11 <sup>05</sup> <b>tone</b>	10 <sup>15</sup> -11 <sup>10</sup> Rücken WSG		10 <sup>10</sup> -11 <sup>05</sup> Faszien- Pilates		10 <sup>15</sup> -11 <sup>10</sup> Jumping	10 <sup>10</sup> -11 <sup>05</sup> Core	10 <sup>10</sup> -11 <sup>05</sup> Stretch & Relax	10 <sup>10</sup> -11 <sup>05</sup> Aerobic	10 <sup>30</sup> -11 <sup>25</sup> Slings	10 <sup>30</sup> -11 <sup>25</sup> Jede gerade Woche <b>LESMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	10 <sup>15</sup> -11 <sup>10</sup> <b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	10 <sup>15</sup> -11 <sup>10</sup> Bauch- Beine-Po
										11 <sup>35</sup> -12 <sup>30</sup> Jumping	Jede ungerade Woche <b>LESMILLS</b> <b>SH'BAM</b>		
	17 <sup>00</sup> -17 <sup>55</sup> Vinyasa Yoga			17 <sup>30</sup> -18 <sup>25</sup> Jumping						17 <sup>30</sup> -18 <sup>25</sup> Faszien Training			
18 <sup>00</sup> -18 <sup>55</sup> <b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18 <sup>05</sup> -19 <sup>00</sup> Bewegter Rücken	18 <sup>00</sup> -18 <sup>55</sup> Core	18 <sup>00</sup> -18 <sup>55</sup> Faszien Training	18 <sup>35</sup> -19 <sup>30</sup> Rücken WSG	18 <sup>35</sup> -19 <sup>30</sup> <b>tone</b>	18 <sup>30</sup> -19 <sup>25</sup> <b>LESMILLS</b> <b>LMI STEP</b>	18 <sup>00</sup> -18 <sup>55</sup> Maxx F	18 <sup>00</sup> -18 <sup>55</sup> <b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18 <sup>35</sup> -19 <sup>30</sup> Bauch- Beine-Po				
19 <sup>10</sup> -20 <sup>05</sup> <b>LESMILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	19 <sup>10</sup> -20 <sup>05</sup> <b>LESMILLS</b> <b>SH'BAM</b>	19 <sup>05</sup> -20 <sup>00</sup> Jumping	19 <sup>05</sup> -20 <sup>00</sup> <b>LESMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19 <sup>40</sup> -20 <sup>30</sup> Slings	19 <sup>40</sup> -20 <sup>35</sup> <b>LESMILLS</b> <b>SH'BAM</b>	19 <sup>35</sup> -20 <sup>30</sup> Vinyasa Power Yoga	19 <sup>05</sup> -20 <sup>00</sup> Rücken WSG	19 <sup>15</sup> -19 <sup>45</sup> Bauch intensiv					
	20 <sup>15</sup> -21 <sup>10</sup> Maxx F	20 <sup>10</sup> -21 <sup>05</sup> Vinyasa Power Yoga					20 <sup>10</sup> -20 <sup>40</sup> Bauch intensiv						

Cycling

\*Mittwochs findet entweder Workout Yoga oder Slings statt. Bitte Kursportal beachten!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
19 <sup>15</sup> -20 <sup>10</sup>	19 <sup>15</sup> -20 <sup>10</sup>	18 <sup>45</sup> -19 <sup>40</sup>	19 <sup>00</sup> -19 <sup>55</sup>	18 <sup>30</sup> -19 <sup>25</sup>	10 <sup>15</sup> -11 <sup>10</sup>