

# Kursplan

MO	DI	MI	DO	FR
	Core Xpress 08:30 – 09:00 Uhr <b>K</b> (Raum 1)			
Bodystyling 09:00 – 09:45 Uhr <b>K</b> (Raum 1)	Mobility 09:00 – 09:45 Uhr <b>BM</b> (Raum 1)	Rücken Fit 09:00 – 10:00 Uhr <b>K</b> (Raum 1)		Rücken Fit 09:00 – 09:45 Uhr <b>K</b> (Raum 1)
Mobility 10:00 – 10:45 Uhr <b>BM</b> (Raum 2)				Qi Gong 10:00 – 10:45 Uhr <b>BM</b> (Raum 1)
BBP & more 17:30 – 18:30 Uhr <b>K</b> (Raum 1)	BBP & more 17:00 – 18:00 Uhr <b>K</b> (Raum 1)	Body Ballet 17:30 – 18:30 Uhr <b>K</b> (Raum 1)	Step & work 17:30 – 18:30 Uhr <b>K/C</b> (Raum 1)	RückenFit 17:00 – 18:00 Uhr <b>K</b> (Raum 1)
Yoga 18:30 – 19:30 Uhr <b>BM</b> (Raum 2)	Faszientraining 18:00 – 18:45 Uhr <b>F/C</b> (Raum 2)		Core Workout 17:30 – 18:15 Uhr <b>K</b> (Raum 2)	Indoor Cycling 18:00 – 19:00 Uhr <b>C</b> (Cardio Raum)
	Rücken Fit 19:00 – 20:00 Uhr <b>K</b> (Raum 1)		Mobility 18:15 – 19:00 Uhr <b>BM</b> (Raum 2)	
	Qi Gong 19:00 – 20:00 Uhr <b>BM</b> (Raum 2)			

## Legende

**K**

Kräftigung

**C**

Herz-Kreislauf-Training

**BM**

Body & Mind

**F**

Funktionelles Training