

# Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00					
08.15					
08.30					
08.45					
09.00					
09.15					
09.30					
09.45					
10.00	Rückenfit		Faszien- training		
10.15					
10.30					Body Workout
10.45					
11.00			YoPiFit		
11.15					
11.30					
11.45					
12.00					
15.00					CBC
15.15					(Muskelaufbau)
15.30					
15.45					
16.00		(10-er Blöcke)			Rückenfit
16.15		Beckenboden- training			
16.30			CBC		
16.45			(Muskelaufbau)		
17.00	Body - Workout	Faszien- training			Faszien- training
17.15					
17.30			Body Workout		
17.45					
18.00		YoPiFit			YoPiFit
18.15					
18.30	Zumba			Zumba	
18.45			Zumba		
19.00					
19.15					
19.30					
19.45					
20.00					