

## KURSPLAN HERBST | Ab 13.09.2021

Aktuelle Änderungen bitte dem Info-Bildschirm im Sportpark 18-61 oder unserer Homepage entnehmen

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61
8:05 - 9:00 Qi-Gong	8:10 - 9:05 Five-gym		6:40 - 7:35 Early Bird Fitness	09:00 – 10:00 Indoor Cycling M	09:00 – 09:50 Anti- Osteoporose	08:45 – 09:45 Yoga	8:30 - 9:30 Vital-Gymnastik	08:05 – 09:10 Yoga	8:30 - 9:35 Body Styling	<u>09:10 – 10:20</u> Body Pump	10:00 – 11:00 Body Attack
09:10 – 10:10 Bodystyling	9:15 - 10:10 Best Age Fitness	08:10 - 09:15 Yoga	8:15 - 9:15 Functional Training	10:10- 11:10 BBP Ab 29.09.	10:00 – 10:50 Faszien Training		9:45 - 10:40 Rückenfit	9:20 - 10:20 Body Pump	9:45 - 10:45 Funktions- gymnastik	<u>10:30 – 11:30</u> Body Balance	11:15 – 12:10 Fitness Mix
10:20 – 11:00 Starke Mitte		9:25 - 10:20 Pilates (Basic)	9:30 - 10:45 Bauch-Rücken & Black Roll		11:00 – 11:50 Funktions- gymnastik		10:50 – 11:50 Step & Style	10:35 - 11:20 Indoor Cycling M			
			11:00 - 12:00 Zumba	14:45 – 15:55 Rücken & Faszien Fitness		15:00–16:00 Sanftes Yoga					<u>15:00 – 16:30</u> Cycling Mix
<u>17:30 – 18:30</u> Rückenfit	17:25 - 18:20 BBP & Oberkörper	14:30 – 15:30 Cycling Mix			<u>18:00 – 18:45</u> Indoor Cycling M	17:20 – 18:15 Body Weight Fitness					
18:40 - 19:40 Best Age Fitness	<u>18:30 – 20:00</u> Hybrid	18:20 – 19:20 Starke Mitte	<u>18:20 – 19:20</u> Pump	18:00 – 18:50 Step & Style	<u>18:55-19:30</u> Bauch-Rücken Intensiv	18:25 – 19:25 Body Attack	18:00 - 18:55 Step & Style	18:05 - 19:15 Body Pump	19:00 - 20:00 Body Styling	Sonntag	
19:50 – 20:50 Yoga		19:30 – 20:10 Rücken	<u>19:30 – 20:30</u> HIIT	<u>19:00 – 20:00</u> Body Attack	19:40-20:40 BBP & Oberkörper	19:35 – 20:35 Body Balance	19:05 - 19:30 Bauch Spezial	19:30 – 20:30 Indoor Cycling M		09:15 – 10:15 Body Balance	10:00 - 10:55 Body Styling
	20:50 - 21:35 Functional Training					20:45 – 21:45 Late Night Pump	19:40 – 20:40 Zumba			10:30 – 11:30 Fitness Zumba	11:00-12:00 Rückenfit

**Hybrid:** Mischung aus Body Pump | Core | Indoor Cycling  
**Cycling Mix:** Mischung aus Indoor Cycling und Workout  
**Fitness Mix:** Ausdauer trifft Kraft. Wechselndes Programm

Unterstrichene Uhrzeiten: Uhrzeit angepasst