

# KURSPLAN Beesener Straße 40

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 09:55 Uhr <sup>KR</sup> Wirbelsäulengymnastik	09:30 - 10:25 Uhr <sup>KR</sup> Wirbelsäulengymnastik	09:30 - 10:25 Uhr <sup>KR</sup> Ganzkörpertraining	09:00 - 09:55 Uhr <sup>KR</sup> Bauch / Beine / Po	09:30 - 10:25 Uhr <sup>PP</sup> Dr. Wolff Rückenziel		10:30 - 11:25 Uhr <sup>KR</sup> Ganzkörpertraining
10:00 - 10:55 Uhr <sup>KR</sup> ZUMBA Gold	10:30 - 11:25 Uhr <sup>KR</sup> Entspannung	09:30 - 10:25 Uhr <sup>PP</sup> Kraftzirkel	09:30 - 10:25 Uhr <sup>CR</sup> Indoor Cycling	09:30 - 10:25 Uhr <sup>KR</sup> Pilates		11:30 - 12:25 Uhr <sup>CR</sup> Indoor Cycling
11:00 - 11:55 Uhr <sup>KR</sup> Ganzkörpertraining	10:30 - 11:25 Uhr <sup>CR</sup> Indoor Cycling	10:30 - 11:00 Uhr <sup>KR</sup> Beckenbodengymnastik	10:00 - 10:55 Uhr <sup>KR</sup> Wirbelsäulengymnastik	10:30 - 12:00 Uhr <sup>KR</sup> Yoga I		
16:00 - 16:55 Uhr <sup>KR</sup> Zumba Fitness	17:00 - 17:55 Uhr <sup>KR</sup> Ganzkörpertraining	16:00 - 16:25 Uhr <sup>KR</sup> Bauch / Rücken	10:00 - 10:55 Uhr <sup>KR</sup> Kraftzirkel	16:55 Uhr <sup>KR</sup> Yoga I		
16:00 - 16:55 Uhr <sup>FP</sup> Flexx & Faszien	18:00 - 18:55 Uhr <sup>KR</sup> Yoga I	16:30 - 17:25 Uhr <sup>KR</sup> Functional Training	16:30 - 17:25 Uhr <sup>KR</sup> STRONG by ZUMBA	17:00 - 17:55 Uhr <sup>KR</sup> Langhanteltraining		
17:00 - 17:55 Uhr <sup>KR</sup> Bauch-Beine-Po	19:00 - 19:55 Uhr <sup>KR</sup> Flexx & Faszien	17:30 - 18:25 Uhr <sup>KR</sup> Faszientraining	17:30 - 18:25 Uhr <sup>KR</sup> ZUMBA Fitness	18:00 - 19:25 Uhr <sup>KR</sup> Yoga II		
18:00 - 18:55 Uhr <sup>KR</sup> Pilates	20:00 - 20:55 Uhr <sup>KR</sup> Langhanteltraining	17:30 - 18:25 Uhr <sup>KR</sup> Indoor Cycling	17:30 - 18:25 Uhr <sup>CR</sup> Indoor Cycling	18:00 - 18:55 Uhr <sup>CR</sup> Indoor Cycling		
18:00 - 18:55 Uhr <sup>PP</sup> Dr. Wolff Rückenziel		18:30 Uhr <sup>KR</sup> Party Step	18:30 - 19:25 Uhr <sup>KR</sup> Tabata			
18:00 - 18:55 Uhr <sup>R2</sup> Indoor Cycling		19:15 - 20:10 Uhr <sup>KR</sup> ZUMBA Fitness	18:30 - 19:30 Uhr <sup>CR</sup> Indoor Cycling			
19:00 - 19:55 Uhr <sup>CR</sup> Indoor Cycling						
19:00 - 19:55 Uhr <sup>KR</sup> Ganzkörpertraining						
20:00 - 20:55 Uhr <sup>KR</sup> ZUMBA Fitness						

- <sup>KR</sup> Kursraum
- <sup>CR</sup> Cycling Raum
- <sup>PP</sup> Präventionspark
- <sup>FP</sup> Flexx-Park