

# KURSPLAN Delitzscher Straße 63

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 - 09:25 Uhr <sup>R1</sup> WORLD JUMPING	08:30 - 09:25 Uhr <sup>TF</sup> Dr. Wolff - Rückenzirkel	09:30 - 10:25 Uhr <sup>R2</sup> Functional Training	08:30 - 09:25 Uhr <sup>R1</sup> Pilates	09:30 - 10:25 Uhr <sup>R1</sup> Ganzkörpertraining	10:00 - 10:55 Uhr <sup>R1</sup> Fatburner	10:30 - 11:30 Uhr <sup>R1</sup> Zumba Fitness
09:30 - 10:25 Uhr <sup>R1</sup> Ganzkörpertraining	09:15 - 10:10 Uhr <sup>R1</sup> Zumba Gold	09:30 - 10:25 Uhr <sup>R1</sup> WORLD JUMPING	09:30 - 10:25 Uhr <sup>TF</sup> Dr. Wolff Rückenzirkel	10:30 - 11:00 Uhr <sup>R1</sup> Bauch / Rücken-Training	11:00 - 11:55 Uhr <sup>R1</sup> WORLD JUMPING	
09:30 - 10:25 Uhr <sup>R2</sup> Wirbelsäulengymnastik	09:30 - 10:10 Uhr <sup>R2</sup> Ganzkörpertraining	10:30 - 11:00 Uhr <sup>R1</sup> Flexi Bar&Bauch/Rücken	09:30 - 10:30 Uhr <sup>R1</sup> Indoor Cycling	11:00 - 12:00 Uhr <sup>R1</sup> Prellball		
10:30 - 12:00 Uhr <sup>R1</sup> Yoga I	10:15 - 10:45 Uhr <sup>R1</sup> Flexi-Bar	11:00 - 12:00 Uhr <sup>R1</sup> Prellball	17:00 - 17:55 Uhr <sup>TF</sup> Dr. Wolff Rückenzirkel	11:00 - 12:00 Uhr <sup>R1</sup> Flexx & Faszien		
10:30 - 11:10 Uhr <sup>R2</sup> Fat Attack	10:45 - 11:30 Uhr <sup>R1</sup> Stretch & Release	11:00 - 11:40 Uhr <sup>R2</sup> Figurtraining	17:00 - 17:55 Uhr <sup>R1</sup> Ganzkörpertraining	16:00 - 16:55 Uhr <sup>R1</sup> Zumba Fitness		
12:00 - 13:00 Uhr <sup>R1</sup> Prellball	16:00 - 16:55 Uhr <sup>R1</sup> WORLD JUMPING	16:00 - 16:55 Uhr <sup>R1</sup> Flexi Bar & Faszien	18:00 - 18:55 Uhr <sup>R1</sup> HOT IRON CROSS	17:00 - 17:55 Uhr <sup>R1</sup> HOT IRON 2		
16:00 - 16:55 Uhr <sup>R1</sup> Bauch-Beine-Po	17:00 - 17:55 Uhr <sup>R1</sup> Step & Body	17:00 - 17:55 Uhr <sup>R3</sup> Functional Training HIIT	18:00 - 18:55 Uhr <sup>R2</sup> Pilates	17:00 - 17:55 Uhr <sup>R2</sup> Tae Bo		
17:00 - 17:55 Uhr <sup>R1</sup> Langhanteltraining	18:00 - 18:55 Uhr <sup>R1</sup> HOT IRON 2	17:00 - 17:55 Uhr <sup>R1</sup> Langhanteltraining	19:00 - 19:55 Uhr <sup>R1</sup> Flexx & Faszien	18:00 - 18:55 Uhr <sup>R1</sup> WORLD JUMPING		
17:00 - 17:55 Uhr <sup>R2</sup> Tae Bo	18:00 - 18:55 Uhr <sup>R2</sup> Tae Bo	18:00 - 18:55 Uhr <sup>R1</sup> Yoga I-II (Einsteiger)	19:00 - 20:30 Uhr <sup>R2</sup> Indoor Cycling			
17:00 - 17:55 Uhr <sup>TF</sup> Dr. Wolff Rückenzirkel	19:00 - 20:00 Uhr <sup>R1</sup> STRONG By Zumba	18:00 - 18:55 Uhr <sup>R3</sup> Kampfsport	20:00 - 21:00 Uhr <sup>R3</sup> Fitnessboxen			
18:00 - 18:55 Uhr <sup>R1</sup> Yoga I - II (Einsteiger)	19:00 - 19:55 Uhr <sup>R2</sup> Adventure	19:00 - 20:30 Uhr <sup>R2</sup> Yoga II-III (Fortgeschritten)	20:00 - 20:55 Uhr <sup>R1</sup> WORLD JUMPING			
18:00 - 19:00 Uhr <sup>R2</sup> STRONG By Zumba	19:00 - 20:00 Uhr <sup>R3</sup> Kampfsport	19:00 - 19:55 Uhr <sup>R1</sup> WORLD JUMPING				
19:00 - 19:30 Uhr <sup>R1</sup> Bauch-Rücken		20:00 - 20:55 Uhr <sup>R1</sup> ZUMBA Fitness				
19:30 - 20:25 Uhr <sup>R2</sup> Ganzkörpertraining						
19:30 - 20:25 Uhr <sup>R1</sup> WORLD JUMPING						
20:30 - 21:25 Uhr <sup>R1</sup> Langhanteltraining						