

# Kursplan



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00	9:15 – 10:00 Gymnastik					
10:00		10:00 – 10:45 Workout	9:45 – 10:30 BBP*	10:00 – 10:45 Step-Arobic	10:00 – 10:45 Zirkeltraining	10:00 – 10:45 Workout
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	18:00 – 18:45 Zirkeltraining	18:00 – 18:45 Workout	18:00 – 18:45 BBP*			
19:00						
20:00						

\*BBP:  
Bauch  
Bein  
Po  
(Matten-  
programm)