

# Kursplan

# Winter 2011/2012

Anmeldung erforderlich!

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 9.30	<b>FATBURNER</b> Bauch/Beine/Po		<b>FATBURNER</b> Bauch/Beine/Po			<b>FATBURNER</b> Bauch/Beine/Po
10.00 - 10.30		<b>SIXPACK/ RÜCKEN</b>		<b>SIXPACK/ RÜCKEN</b>		<b>STRETCH &amp; RELAX</b>
11.00 - 11.30	Rückbildungs- gymnastik				Rückbildungs- gymnastik	<b>POWER YOGA</b>
12.00 - 12.30	<b>TABATA</b>	Rückbildungs- gymnastik	<b>TABATA</b>	Rückbildungs- gymnastik		
14.00 - 14.30					<b>TABATA</b>	
16.00 - 16.30		Rückbildungs- gymnastik		Fatburner Bauch/Beine/Po	Rückbildungs- gymnastik	
17.00 - 17.30	<b>SIXPACK/ RÜCKEN</b>	<b>ABNEHM- KURS</b>	<b>SIXPACK/ Rücken</b>		<b>SIXPACK/ RÜCKEN</b>	
18.30 - 19.00						
19.00 - 19.30	<b>FATBURNER</b> Bauch/Beine/Po	<b>ZUMBA</b> meets POWERPLATE	<b>TABATA</b>	<b>FATBURNER</b> Bauch/Beine/Po		
19.30 - 20.00					<b>ZUMBA</b> meets POWERPLATE	