

# KURSPLAN



**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

09:30 - 10:30 Uhr

**Gesundheitszirkel**  
Sandra

17:30 - 18:15 Uhr  
**HIIT / Tabata**  
Sandra

18:15 - 19:15 Uhr  
**BodyFit - Pilates**  
Sandra

19:15 - 20:15 Uhr  
**Kick - Boxen**  
Marco

18:15 - 19:15 Uhr  
**Sportakus  
Mixed-Fit**  
Eileen

19:00 - 20:00 Uhr  
**Bodyweight  
Training**  
Flo

19:00 - 19:45 Uhr  
**Funktionales  
Sportakus-Training**  
Mehmet/Marco/Flo/Nico

17:30 - 18:30 Uhr  
**Boxen**  
Uwe/Flo

19:00 - 20:30 Uhr  
**Zumba  
& Bauchtraining!**  
Claudia