

# UNSER KURSPLAN



■ *Regular (Offene Kurse)*
■ *Special (Geschlossene Kurse)*
■ *Kurse mit externer Trainerin*

Kurs	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	5.30 Uhr Early Bird			5.30 Uhr Early Bird			
2						9.00 Uhr Yogilates	9.00 Uhr Full Body
3		10.00 Uhr Ernährungs- Workshop				10.00 Uhr Indoor Cycling	9.00 Uhr Cool Runners Winterlaufkurs
4		11.00 Uhr Full Body			10.00 Uhr Fit & Agil	10.00 Uhr Ernährungs- Workshop	10.00 Uhr Laufkurs Aufb.
5						11.00 Uhr Full Body	10.00 Uhr Faszien Training
6				17.00 Uhr Indoor Cycling		12.00 Uhr HYROX	
7	17.30 Uhr Indoor Cycling	17.00 Uhr Indoor Cycling	17.00 Uhr Full Body	18.00 Uhr BBP	17.00 Uhr Challenger 2.0		
8	18.00 Uhr Full Body	17.30 Uhr Challenger 2.0	18.00 Uhr Indoor Cycling	18.00 Uhr Laufkurs Fortg.	18.00 Uhr Full Body		
9	18.45 Uhr The Power of Step	18.30 Uhr MasterClass	18.00 Uhr Basic 2.0	18.00 Uhr Ernährungs- Workshop			
10	19.00 Uhr XXL Helden	18.30 Uhr Ladies KraftClub		19.00 Uhr Langhantel Grundlagen			
11		19.45 Uhr Rhythm Night- Ride-Cycling					



## GEWÖHN DICH AN ANDERS!

Hier geht es zur Anmeldung  
für unsere Kurse!

