

# FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREIATG
08:15 - 08:45 HIIT 30 min	08:15 - 09:00 bodyART 45 min		08:15 - 08:45 LANGHANTEL 30 min	08:15 - 09:00 BodyART 45 min
08:50 - 09:20 BAUCH SPEZIAL 30 min	09:05 - 09:50 bodyART 45 min	09:40 - 10:10 CORE 30 min	08:50 - 09:20 CORE 30 min	09:10 - 09:45 FASZIEN 35 min
09:25 - 09:55 HIIT 30 min	09:55 - 10:25 BAUCH BEINE PO 30 min	10:15 - 11:00 SENIOREN-FIT 45 min	09:25 - 09:55 LANGHANTEL 30 min	09:55 - 10:40 SPINNING 45 min
10:00 - 10:30 BALLance 30 min	10:30 - 11:00 BALLance 30 min		10:00 - 10:45 SENIOREN-FIT 45 min	
18:00 - 18:40 LANGHANTEL 40 min	17:30 - 18:05 STEP 35 min	15:00 - 16:00 RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK 60 min	17:25 - 17:55 BALLance 30 min	
18:45 - 19:15 BAUCH SPEZIAL 30 min	18:10 - 18:45 FASZIEN 35 min	17:15 - 18:00 bodyART 45 min	18:00 - 18:40 HIIT 40 min	
19:20 - 20:00 LANGHANTEL 40 min	18:50 - 19:25 STEP 35 min	18:05 - 18:50 bodyART 45 min	18:45 - 19:15 BAUCH SPEZIAL 30 min	
20:05 - 20:35 BAUCH SPEZIAL 30 min	19:30 - 20:00 BAUCH BEINE PO 30 min	18:55 - 19:25 BALLance 30 min	19:20 - 20:00 HIIT 40 min	
	20:05 - 20:35 BAUCH BEINE PO 30 min	19:30 - 20:30 RÜCKEN- & GELENKZENTRUM 60 min	20:05 - 20:35 BAUCH SPEZIAL 30 min	

Maximale Teilnehmerzahl: 4 Personen (ohne Maske)  
Der **Trainer muss eine Maske tragen** (bei 3 oder weniger Teilnehmer nicht notwendig).