

AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

**WEEK START -
CORE TRAINING**

5:30 - 6:10 UHR

RÜCKENFIT

9:00 - 10:00 UHR

**BAUCH,
BEINE, PO**

17:30 - 18:00 UHR

**FASZIEN-
TRAINING**

18:00 - 18:40 UHR

DIENSTAG

**BODY
STYLE**

18:20 - 19:15 UHR

MITTWOCH

**BODY
STYLE**

5:30 - 6:30 UHR

**FASZIEN-
TRAINING**

9:00 - 10:00 UHR

**MOBILITY &
MOVEMENT**

18:00 - 18:50 UHR

YOGA

19:00 - 20:00 UHR

DONNERSTAG

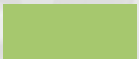
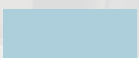
FREITAG

**EARLY BIRD
ZIRKELTRAINING**

5:30 - 6:30 UHR

**YIN
YOGA**

9:00 - 10:00 UHR

-  Figur-/ Muskeltraining
-  Rückentraining
-  Entspannung