

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00-9:00	<b>IOWeT Rückenfit</b> (Individual Own Weght Training)			<b>Phantasiereise</b>	<b>Rückenfit</b>		
9:00-10:00	<b>Frühfit</b>	<b>Bodytuning</b>	<b>Frühfit</b>	<b>Rückenfit</b> (mit Thera-Band)	<b>Frühfit</b>		
10:00-10:45	<b>Step</b>		<b>Bodytuning</b>	<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)		<b>Rückenfit</b>	<b>Bodytuning</b>
11:00-12:00	<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)		<b>Latino 2</b>	<b>IOWeT Rücken</b> (Individual Own Weght Training)	<b>Dance Moves</b>	<b>Bodytuning</b>	<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)
12:00-12:45	<b>Bodytuning</b>	<b>Latino 1</b>	<b>Latino 1</b>	<b>Bodytuning</b>	<b>Rückenfit</b> (mit Thera-Band)		<b>Bodytuning</b>
13:00-14:00	<b>Latino 2</b>	<b>Rückenfit</b>	<b>Rückenfit</b>	<b>IOWeT 2</b> (Individual Own Weght Training)	<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)	<b>Latino 2</b>	<b>IOWeT 2</b> (Individual Own Weght Training)
14:00-15:00	<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Latino 2</b>	<b>IOWeT 2</b> (Individual Own Weght Training)	<b>IOWeT 1</b> (Individual Own Weght Training)	<b>BBP</b> (Bauch Beine Po)	<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)	<b>Latino 2</b>
15:00-16:00	<b>Bodytuning</b>	<b>Step</b>	<b>Latino 1</b>	<b>Bodytuning</b>	<b>Latino 1</b>	<b>Step</b>	<b>Step</b>
16:00-16:45	<b>BBP</b> (Bauch Beine Po)	<b>BBP</b> (Bauch Beine Po)	<b>BBP</b> (Bauch Beine Po)	<b>Step</b>	<b>BBP</b> (Bauch Beine Po)		<b>gesunder Rücken</b>
17:00-18:00	<b>IOWeT 2</b> (Individual Own Weght Training)	<b>Phantasiereise</b>	<b>Step</b>		<b>Latino 2</b>		<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)
18:00-18:10	<b>CROSSFIT-CIRCLE</b> (Christoph)	<b>HIT-Training</b> (Christoph)	<b>CORE-WORKOUT</b> (Christoph)	<b>HIT-Training</b> (Christoph)	<b>CORE-WORKOUT</b> (Christoph)	<b>IOWeT Pro</b> (Individual Own Weght Training)	
18:10-18:20							
18:30-19:00	<b>TRX</b> (Tanja)	<b>BOXMASTER</b> (Christoph)	<b>TRX</b> (Tanja)	<b>ZUMBA</b> (Verena)	<b>TRX</b> (Tanja)		
19:00-19:30	<b>BOXMASTER</b> (Christoph)	<b>TRX</b> (Tanja)	<b>BOXMASTER</b> (Christoph)	<b>TRX</b> (Tanja)	<b>BOXMASTER</b> (Christoph)		
19:00-19:45		<b>BODYSTYLING</b> (Florian)				<b>gesunder Rücken</b>	<b>IOWeT Pro</b> (Individual Own Weght Training)
19:30-21:00				<b>YOGA</b>			
19:45-20:30		<b>PILATES</b> (Florian)					
20:00-21:00	<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)		<b>Latino</b>	<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)			
21:00-22:00	<b>Step</b>	<b>Phantasiereise</b>	<b>Bmw</b> (Bauch muss weg)	<b>Phantasiereise</b>			

**Achtung: Die farbig gekennzeichneten Personal-Coaching-Kurse finden erst ab 5 Personen statt!**