



# Kursplan in der Weihnachtszeit



Montag, 23.12.	Mittwoch, 25.12.	Donnerstag, 26.12.	Montag, 30.12.	Donnerstag, 02.01.	Freitag, 03.01.
10:15 – 11:00 Uhr <b>Rückenfit</b>	10:00 – 10:55 Uhr <b>Aerial Yoga</b>	10:00 – 10:55 Uhr <b>Total-Body-HIIT- Workout</b>	10:15 – 11:00 Uhr <b>Rückenfit</b>	10:00 – 10:55 Uhr <b>Just Dance</b>	09:30 – 10:15 Uhr <b>Rückenfit</b>
11:05 – 12:00 Uhr <b>BBP+</b>	11:00 – 12:00 Uhr <b>Yoga Rücken</b>	11:00 – 11:30 Uhr <b>Bauchkiller</b> 11:30-11:50 Uhr <b>Stretch&amp;Relax</b>	11:00-11:30 Uhr <b>Stretch&amp;Relax</b>	11:00 – 11:50 Uhr <b>BBP+</b>	10:30 – 10:55 Uhr <b>Bauchkiller</b> 11:00 – 11:35 Uhr <b>HIIT</b>
16:00 – 16:55 Uhr <b>Just Dance</b>			15:00 – 15:55 Uhr <b>BBP+</b>		17:00 – 18:20 Uhr <b>Yoga Rücken</b>
17:00 – 17:55 Uhr <b>Strong Body</b>			16:00 – 16:55 Uhr <b>Tabata</b>	18:00 Uhr <b>TRX</b>	18:30 – 19:20 Uhr <b>Aerial Yoga</b>

\*\*\* Ab Montag, 06.01. gilt wieder unser regulärer Kursplan