

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

9.30 - 10.00

Basic Zirkel

Basic Zirkel
(9.00-9.30)

Powerzirkel 1

Rückenaktiv
(9.00-9.30)

Basic Zirkel

Spezial-Kurs
(10.00-10.30)

11.00 - 11.30

Powerzirkel 1

Rückenaktiv

Basic Zirkel

Cardio Workout

BOP

Aktivclub

Zwischen den Kursen: freies Training für jede Frau (nach Einweisung)

Basic Zirkel
(12.00-12.30)

16.30 - 17.00

Basic Zirkel

Basic Zirkel

Revital

BOP

Rückenaktiv

BOP
(13.00-13.30)

18.00 - 18.30

Rückenaktiv

Cardio Workout

Powerzirkel 2

Swing Stick

Basic Zirkel

Powerzirkel 2
(14.00-14.30)

19.30 - 20.00

Powerzirkel 2

Powerzirkel 1

Basic Zirkel

Powerzirkel 1

Cardio Workout

Basic Zirkel = 30 Minuten Laufzeit / 30 Sekunden pro Station
 Powerzirkel 1 = 30 Minuten Laufzeit / 45 Sekunden pro Station
 Powerzirkel 2 = 30 Minuten Laufzeit / 60 Sekunden pro Station