

KURSPLAN

FRÜHJAHR 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:00-8:55		4 STREATZ				
9:00-9:55						
10:00-10:55		GYM-SCHICHT		GYM-SCHICHT	STEPSCHICHT	
11:00-11:55						WECHSELNDE
						WORKSHOPS
13:00-13:55						
14:00-14:55						
15:00-15:55						
16:00-16:55						
17:00-17:55	KREUZSCHICHT					
18:00-18:55	4 STREATZ		AKKORD 30 MINUTEN	4 STREATZ		
19:00-19:55	STEPSCHICHT	YOGA	4 STREATZ AB 18:45	KREUZSCHICHT		
20:00-20:55		BIS 20:15		BAUCHBEINEPO SCHICHT		