



KURSANGEBOT VOHWINKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr POWER YOGA 👤🔥		10:00 Uhr BOP 👤	10:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👤🔥	10:00 Uhr POWER YOGA 👤🔥	10:00 Uhr YOGA FIT 👤👤	
11:00 Uhr YOGA RELAX 👤		11:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	11:00 Uhr WIRBELSÄULE 👤	11:00 Uhr YOGA RELAX 👤	11:00 Uhr YOGA RELAX 👤	
19:00 Uhr ZUMBA BASIC 👤	18:00 Uhr ZUMBA 👤	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤	KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	18:00 Uhr BELLY FIT 👤		
20:00 Uhr ZUMBA FITNESS 👤👤	KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤		18:30 Uhr BODY WORKOUT 👤		
	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤					

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt



KURSANGEBOT LICHTSCHEID

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr BOP 👤	10:00 Uhr BACK FIT 👤	10:00 Uhr BACK FIT 👤		10:00 Uhr FASZIEN WORKOUT 👤	10:00 Uhr BOP 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤
11:00 Uhr STRETCH OUT 👤	11:00 Uhr BELLY & STRETCH 👤👤	11:00 Uhr STRETCH OUT 👤		11:00 Uhr STRETCH & RELAX 👤	11:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	11:00 Uhr ZUMBA 👤
KG* 17:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥		KG* 17:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	17:30 Uhr POWER YOGA 👤🔥			
	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤	18:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	18:30 Uhr YOGA RELAX 👤	18:00 Uhr CARDIO STEP 👤👤🔥		
19:00 Uhr BOP 👤	19:00 Uhr ZUMBA 👤	19:00 Uhr ZUMBA 👤	19:30 Uhr ZUMBA BASIC 👤	19:00 Uhr BOP 👤		
20:00 Uhr AROHA 👤👤			20:30 Uhr ZUMBA FITNESS 👤👤	20:00 Uhr STRETCH OUT 👤		

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet im Kursraum statt



KURSANGEBOT ELBERFELD

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr BOP 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	13:00 Uhr STEP 1 👤👤	11:00 Uhr BOP 👤
11:00 Uhr FASZIEN WORKOUT 👤	11:00 Uhr STRETCH OUT 👤	11:00 Uhr WIRBELSÄULE 👤	11:00 Uhr CARDIO 👤🔥	11:00 Uhr BOP 👤	14:00 Uhr BOP 👤	12:00 Uhr BODY WORKOUT 👤
KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	18:00 Uhr KICK'N BOX 👤👤	18:00 Uhr INTERVALL STEP 👤👤	18:00 Uhr INTERVALL STEP 👤👤	17:00 Uhr VINYASA YOGA 👤		
18:00 Uhr INTERVALL STEP 👤👤	19:00 Uhr BOP 👤	KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	19:00 Uhr POWER WORKOUT 👤👤	18:00 Uhr YOGA 👤👤		
19:00 Uhr POWER WORKOUT 👤👤	20:00 Uhr STRETCH OUT 👤	19:00 Uhr POWER WORKOUT 👤👤	20:00 Uhr STRETCH OUT 👤			
20:00 Uhr STRETCH OUT 👤		20:00 Uhr STRETCH OUT 👤				

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt



KURSANGEBOT GASKESSEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr YOGA THERAPY 👤	10:00 Uhr BOP 👤		10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤		11:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤	
11:00 Uhr YOGA RELAX 👤	11:00 Uhr BODY WORKOUT 👤		11:00 Uhr PILATES 👤		12:00 Uhr POWER WORKOUT 👤👤	
						16:30 Uhr BELLY FIT 👤
	KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	18:00 Uhr BELLY FIT 👤	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤	18:00 Uhr BODY WORKOUT 👤		17:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤
19:00 Uhr POWER WORKOUT 👤👤	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤	KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	19:00 Uhr CARDIO 👤🔥		18:00 Uhr POWER WORKOUT 👤👤
20:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👤🔥	20:00 Uhr BACK FIT 👤👤	19:30 Uhr STRETCH OUT 👤	19:00 Uhr POWER ZIRKEL 👤👤			

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt

