

| <b>Kursplan KW31 - 31.07. bis 06.08.2023</b>  |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
|---|-------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Montag</b>                                 | <b>Dienstag</b>               | <b>Mittwoch</b>   | <b>Donnerstag</b>    | <b>Freitag</b>  | <b>Samstag</b>        | <b>Sonntag</b>        |
|   |                               | 17:00 Uhr Pilates | 17:00 Uhr Goldfit    |                 | 10:00 Uhr Langhantel  |                       |
|   | 18:00 Uhr KAPOW               | 18:15 Uhr BOP     | 18:15 Uhr STRONG     |                 | 11:15 Uhr STRONG      |                       |
|   | 19:15 Uhr TABATA              | 19:30 Uhr Zumba   | 19:30 Uhr Langhantel |                 |                       |                       |
|   |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
| <b>Kursplan KW 32 - 07.08. bis 13.08.2023</b> |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
| <b>Montag</b>                                 | <b>Dienstag</b>               | <b>Mittwoch</b>   | <b>Donnerstag</b>    | <b>Freitag</b>  | <b>Samstag</b>        | <b>Sonntag</b>        |
| 17:00 Uhr Goldfit                             |                               |                   | 17:00 Uhr Zumba Gold |                 |                       |                       |
| 18:15 Uhr KAPOW                               |                               | 18:00 Uhr BOP     | 18:15 Uhr STRONG     |                 |                       |                       |
| 19:30 Uhr TABATA                              | 19:00 Uhr Pilates-<br>Special | 19:00 Uhr Zumba   | 19:30 Uhr Langhantel |                 |                       |                       |
|   |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
| <b>Kursplan KW33 - 14.08. bis 20.08.2023</b>  |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
| <b>Montag</b>                                 | <b>Dienstag</b>               | <b>Mittwoch</b>   | <b>Donnerstag</b>    | <b>Freitag</b>  | <b>Samstag</b>        | <b>Sonntag</b>        |
|   |                               | 17:00 Uhr Pilates | 17:00 Uhr Goldfit    |                 | 10:00 Uhr Langhantel  | 10:15 Uhr Functioning |
|   |                               | 18:00 Uhr BOP     | 18:15 Uhr STRONG     | 18:00 Uhr Zumba | 11:15 Uhr STRONG      | 11:45 Uhr Zumba Gold  |
|   |                               |                   | 19:30 Uhr Langhantel | Party           |                       |                       |
|   |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
| <b>Kursplan KW34 - 21.08. bis 27.08.2023</b>  |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
| <b>Montag</b>                                 | <b>Dienstag</b>               | <b>Mittwoch</b>   | <b>Donnerstag</b>    | <b>Freitag</b>  | <b>Samstag</b>        | <b>Sonntag</b>        |
| 17:00 Uhr Goldfit                             |                               | 17:00 Uhr Pilates | 17:00 Uhr Zumba Gold |                 | 10:00 Uhr Langhantel  | 10:15 Uhr Functioning |
| 18:15 Uhr KAPOW                               |                               | 18:15 Uhr BOP     | 18:15 Uhr STRONG     |                 | 11:15 Uhr STRONG      | 11:45 Uhr Zumba       |
| 19:30 Uhr TABATA                              | 19:00 Slingtrainer            | 19:30 Uhr Zumba   | 19:30 Uhr Langhantel |                 |                       |                       |
|   |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
| <b>Kursplan KW35 - 28.08. bis 31.08.2023</b>  |                               |                   |                      |                 |                       |                       |
| <b>Montag</b>                                 | <b>Dienstag</b>               | <b>Mittwoch</b>   | <b>Donnerstag</b>    | <b>Freitag</b>  | <b>Samstag</b>        | <b>Sonntag</b>        |
| 17:00 Uhr Goldfit                             |                               | 17:00 Uhr Pilates | 17:00 Uhr Zumba Gold |                 |                       |                       |
| 18:15 Uhr KAPOW                               |                               | 18:15 Uhr BOP     | 18:15 Uhr STRONG     |                 | <b>Plan folgt !!!</b> |                       |
| 19:30 Uhr TABATA                              | 19:00 Uhr Slingtrainer        | 19:30 Uhr Zumba   | 19:30 Uhr Langhantel |                 |                       |                       |
|   |                               |                   |                      |                 |                       |                       |