

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07:00							
08:00	07:45 RückenFit 10* 27min 08:12 Basic Stretching 02* 12min 08:30 Dance 02 ShortCut** 28min	08:00 Pilates 01* 27min 08:30 RückenFit 05* 26min	07:45 BodyVital 01* 27min 08:30 Combat 01*** 27min	07:45 FatAttack 05** 26min 08:15 TotalBodyWorkout 09** 25min 08:40 Basic Stretching* 13min	07:45 RückenFit 04** 26min 08:20 CoreWork 04** 26min		
09:00	09:00 BauchBeinePo 01** 28min 09:30 TotalBodyWorkout 01** 28min	09:00 CoreWork 02** 27min 09:30 Basic Stretching* 13min	09:00 RückenFit 02* 27min 09:30 FatAttack 01*** 28min	09:00 BodyVital 01* 27min 09:30 BauchBeinePo 01** 28min	09:00 Dance 01 ShortCut** 27min 09:30 BauchBeinePo 03** 26min	09:30 Basic Stretching* 13min	09:30 Pilates 04* 27min
10:00	10:00 RückenFit 06* 27min 10:30 BauchBeinePo 08** 27min	10:00 BauchBeinePo 06*** 27min 10:30 TotalBodyWorkout 01** 28min	10:00 BauchBeinePo 01** 28min 10:30 Basic Stretching* 13min	10:00 Combat 02*** 27min 10:30 RückenFit 03* 27min	10:00 Combat 02*** 27min 10:30 BodyVital 01* 27min	10:00 CoreWork 04** 26min 10:30 Pilates 02* 27min	10:00 Combat 02*** 27min 10:30 FatAttack 11*** 27min
11:00	11:00 FatAttack 01*** 28min 11:30 TotalBodyWorkout 01** 28min	11:05 Dance 01 ShortCut** 27min 11:35 BauchBeinePo 08** 27min	11:00 RückenFit 03* 27min 11:30 Combat 01*** 27min	11:00 Dance 03 ShortCut* 28min 11:30 FatAttack 07** 26min	11:00 RückenFit 11* 27min 11:30 Dance 01 Basic*** 54min	11:00 BauchBeinePo 09** 26min 11:30 FatAttack 11*** 27min	11:00 TotalBodyWorkout 06** 26min 11:30 CoreWork 04** 26min
12:00	12:00 BauchBeinePo 04** 27min 12:30 Dance 03 ShortCut* 28min	12:15 FatAttack 04*** 27min 12:45 RückenFit 06* 27min	12:00 BauchBeinePo 03** 26min 12:30 CoreWork 06*** 27min	12:00 CoreWork 06*** 27min 12:30 Dance 01 ShortCut** 27min		12:05 RückenFit 04** 26min 12:35 Basic Stretching* 13min	12:00 TotalBodyWorkout 08** 26min 12:30 CoreWork 05** 27min
13:00	13:15 Basic Stretching* 13min 13:28 TotalBodyWorkout 02** 28min	13:15 Pilates 04* 27min	13:00 Dance 01 ShortCut** 27min 13:30 FatAttack 11*** 27min	13:00 RückenFit 06* 27min 13:30 TotalBodyWorkout 08** 26min	13:00 TotalBodyWorkout 07** 27min 13:30 CoreWork 10** 26min	13:05 FatAttack 08** 27min 13:35 Dance 01 Basic*** 54min	13:00 Dance 03 Basic* 42min
14:00	14:15 BauchBeinePo 08** 27min	14:00 TotalBodyWorkout 10** 27min 14:30 CoreWork 10** 26min	14:00 Basic Stretching* 13min 14:30 Pilates 01* 27min	14:00 BauchBeinePo 10** 26min 14:30 Pilates 04* 27min	14:00 BauchBeinePo 06*** 27min		14:00 Basic Stretching* 13min 14:30 BodyVital 01* 27min
15:00	15:00 CoreWork 03** 26min	15:00 Basic Stretching* 13min	15:00 FatAttack 05** 26min 15:30 TotalBodyWorkout 01** 28min	15:00 CoreWork 09*** 26min 15:30 RückenFit 02* 27min 16:00 CoreWork 05** 27min		15:15 Dance 01 ShortCut** 27min 15:45 BauchBeinePo 04** 27min	15:00 BauchBeinePo 06*** 27min 15:30 Pilates 03* 28min
16:00	16:15 FatAttack 11*** 27min 16:43 BauchBeinePo 07** 27min	16:15 FatAttack 01*** 28min 16:45 BauchBeinePo 02** 27min	16:15 CoreWork 11** 27min 16:45 RückenFit 08* 26min		16:25 Combat 01*** 27min	16:00 RückenFit 06* 27min 16:30 Combat 02*** 27min	16:10 RückenFit 11* 27min 16:45 TotalBodyWorkout 08** 26min
17:00	17:15 BauchBeinePo 06*** 27min 17:45 TotalBodyWorkout 01** 28min	17:15 TotalBodyWorkout 06** 26min 17:50 FatAttack 04*** 27min	17:15 TotalBodyWorkout 07** 27min 17:45 RückenFit 04** 26min	17:00 Combat 01*** 27min 17:30 Basic Stretching* 13min	17:15 BauchBeinePo 01** 28min 17:50 TotalBodyWorkout 08** 26min	17:00 FatAttack 06** 26min 17:30 TotalBodyWorkout 02** 28min	17:15 Combat 02*** 27min 17:45 FatAttack 08** 27min
18:00	18:15 RückenFit 01* 28min		18:15 BauchBeinePo 10** 26min 18:45 Pilates 01* 27min	18:00 TotalBodyWorkout 05** 26min 18:30 FatAttack 11*** 27min	18:00 CoreWork 05** 27min	18:00 RückenFit 11* 27min 18:35 Basic Stretching* 13min	18:30 Pilates 02* 27min
19:00	19:15 BodyVital 01* 27min	19:00 Combat 01*** 27min 19:30 CoreWork 08*** 27min	19:15 TotalBodyWorkout 05** 26min 19:45 FatAttack 09** 26min	19:00 CoreWork 05** 27min 19:45 RückenFit 06* 27min	19:00 RückenFit 03* 27min 19:30 BodyVital 01* 27min	19:00 BauchBeinePo 04** 27min	19:00 TotalBodyWorkout 04** 27min
20:00	20:20 Pilates 01* 27min 20:50 Basic Stretching* 13min	20:00 Pilates 02* 27min 20:30 TotalBodyWorkout 08** 26min	20:15 RückenFit 09* 27min 20:45 BodyVital 01* 27min	20:15 Dance 01 ShortCut** 27min	20:00 BauchBeinePo 10** 26min 20:30 TotalBodyWorkout 09** 25min		
21:00	21:30 FatAttack 03** 27min	21:00 Dance 02 ShortCut** 28min 21:30 BodyVital 01* 27min	21:15 CoreWork 02** 27min 21:45 Basic Stretching* 13min	21:10 TotalBodyWorkout 02** 28min	21:15 CoreWork 03** 26min		
22:00							