

## Kursplan Weilheim

### Montag

- 09:15 – 10:15 Workout mit **Petra**
- 09:15 – 10:15 Yoga Balance mit **Noel**
- 10:30 – 11:30 Stretch mit **Petra**
- 18:00 – 19:00 Rückenfitness mit **Sara**
- 18:00 – 19:00 Zumba mit **Vroni**
- 19:15 – 20:15 Muscle Power mit **Sara**

### Dienstag

- 09:15 – 10:15 Bodyweight mit **Annika**
- 10:30 – 11:30 Yoga mit **Annika**
- 18:15 – 19:15 Bodystyling mit **Johanna**
- 19:00 – 20:30 Hatha Yoga mit **Noel**
- 19:30 – 20:30 Cycling mit **Johanna**

### Mittwoch

- 09:15 – 10:15 Functional Fitness mit **Sara**
- 10:30 – 11:30 Cycling mit **Sara**

### Donnerstag

- 09:15 – 10:15 Rückenfitness mit **Petra**
- 10:30 – 11:30 Fatburner mit **Petra**
- 18:00 – 19:00 Bodyweight mit **Sara**
- 19:15 – 20:15 Boxing meets Beat mit **Sara**

### Freitag

- 09:15 – 10:15 HIIT mit **Sara**
- 10:30 – 11:30 Stretch+ Relax mit **Sara**
- 17:45 – 18:45 Zumba mit **Vroni**

*Bitte bei allen Kursen eine eigene Matte*

*und ein Handtuch mitbringen. Bitte achtet*

*auf unser Hygienevorschriften. Viel Spaß 😊*

## Kursplan Peissenberg

### Montag

- 09:00 – 10:00 Workout mit **Susi** ab 9.8
- 18:00 – 19:00 Rücken mit **Babsi**
- 19:15 – 19:45 Bauch/ Workout mit **Babsi**
- 19:45 – 20:15 Booty (Po) – Styling mit **Babsi**
- 18:00 – 18:30 Aqua mit **Irmi**
- 18:45 – 19:15 Aqua mit **Irmi**
- 19:30 – 20:30 Wave mit **Rudi**

### Dienstag

- 09:15 – 10:15 Bodyforming mit **Sara**
- 10:30 – 11:00 Aqua mit **Sara**
- 11:15 – 11:45 Aqua mit **Sara**
- 18:30 – 19:00 Aqua mit **Samira**
- 19:15 – 19:45 Aqua mit **Samira**

### Mittwoch

- 09:00 – 10:00 Workout mit **Annika**

### Donnerstag

- 09:00 – 10:00 Rücken mit **Babsi**
- 10:15 – 10:45 Aqua mit **Babsi**
- 11:00 – 11:30 Aqua mit **Babsi**
- 18:00 – 18.30 Aqua mit **Samira**
- 18:45 – 19:15 Aqua mit **Samira**
- 19:00 – 20:00 Wave mit **Rudi**

### Freitag

- 09:00 – 10:00 ruhiges Step & Kraft mit **Moni**
- 10:00 – 11:00 Bodystyling mit **Moni**

### Sonntag

- 09:00 – 10:30 Hatha Yoga mit **Noel**



