

Kursplan

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Uhrzeit
08:00			Funktion. Zirkel (++)				08:00
09:00	Zirkel Gold (*)		Zirkel Gold (*)		Beckenboden	Funktion. Zirkel (++) {ausgesetzt}	09:00
10:00	Zumba Gold (*)		Zumba Gold (*)		Bauch-Beine-Po (+)	Zumba Fitness	10:00
11:00	Zirkel Gold (*)		Zirkel Gold (*)		Zirkel Gold (*)		11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
16:00							16:00
17:00	Funktion. Zirkel (++)	Zirkel Gold (+) [probeweise]	Zirkel Gold (*)	Power-Dehnen (*)	Funktion. Zirkel (++)		17:00
18:00	Bauch-Beine-Po (+) [G] Jumpy Jump (*) [U]	Zumba Gold (*)	Power-Dehnen	Zirkel Gold (*) {Zumba Gold (*)}	Bauch-Beine-Po (*)		18:00
19:00	Flexi-Salsa (+++)	Bauch-Beine-Po (+++)	Flexi-Salsa (++)	FunctionalFit / STRONG [U] Jumpy Jump (++) [G]	Zumba Fitness (testweise)		19:00
20:00	Power-Dehnen	Zumba Fitness	Funktion. Zirkel (+++)				20:00
<p>Kursniveau: (*) leicht (+) etwas intensiver (++) anspruchsvoll (+++)/(++++) sehr/EXTREM anspruchsvoll! ohne Zusatz: für alle geeignet</p> <p>{Kurs ruht zur Zeit} Kurse im wöchentlichen Wechsel = [G]: gerade Kalenderwochen [U]: ungerade Kalenderwochen</p>							

Gültig ab März 2026 +++ Kurzzeitige Änderungen werden im Studio bzw. per Whatsapp kommuniziert