

# Kursplan

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Uhrzeit
08:00			Funktion. Zirkeltraining (++)				08:00
09:00	Zirkel Gold (*)		Zirkel Gold (*)		Beckenboden	Funktion. Zirkeltraining (++)	09:00
10:00	Zumba Gold (*)		Zumba Gold (*)		Bauch-Beine-Po (+)	Zumba Fitness	10:00
11:00	Zirkel Gold (*)		Zirkel Gold (*)		Zirkel Gold (*)	Zumba Gold (*)	11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
16:00		Funktion. Zirkeltraining (++)					16:00
17:00	Funktion. Zirkeltraining (++)		Zirkel Gold (*)	Power-Dehnen (*)	Funktion. Zirkeltraining (++)		17:00
18:00	Bauch-Beine-Po (+) [G] Jumpy Jump (*) [U]	Zumba Gold (*)	Power-Dehnen {Beckenboden}	Zirkel Gold (*) {Zumba Gold (*)}	Bauch-Beine-Po (*)		18:00
19:00	Flexi-Salsa (+++)	Bauch-Beine-Po (+++)	Flexi-Salsa (++)	FunctionalFit / STRONG [U] Jumpy Jump (+++) [G]	Funktion. Zirkeltraining (+++)		19:00
20:00	Power-Dehnen	Zumba Fitness	Funktion. Zirkeltraining (+++)				20:00

**Kursniveau: (\*) leicht -- (+) etwas intensiver -- (++) anspruchsvoll -- (+++)/(++++) sehr/EXTREM anspruchsvoll! -- ohne Zusatz: für alle geeignet**

**{Kurs ruht zur Zeit} | Kurse im wöchentlichen Wechsel = [G]: gerade Kalenderwochen -- [U]: ungerade Kalenderwochen**

**Gültig ab Sommer 2023 +++ Kurzzeitige Änderungen werden im Internet veröffentlicht: <https://yamigym.de/aktuell/>**