

# ESSENSIO KURSPLAN AB NOVEMBER 2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
VORMITTAGS / MITTAGS	<p>09:00 - 10:00 <b>Body Workout</b> Raum I</p> <p>10:00 - 11:00 <b>Workout 50 plus</b> Raum I</p>	<p>10:00 - 11:00 <b>Coretraining</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Funktionsturm</b> Fitnessfläche</p>	<p>10:00 - 11:00 <b>Rücken Fit</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Yoga für den Rücken</b> Raum I</p>	<p>10:00 - 11:30 <b>Yoga und Faszien</b> Raum I / 90 Min</p>	<p>10:00 - 11:00 <b>Body Workout</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Pilates</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Dance</b> Raum II</p>	<p>10:30 - 11:00 <b>FIVE Express</b> Fitnessfläche</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Functional Circuit</b> Raum I</p>	<p>10:00 - 11:00 <b>Rückenfit</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Body Workout</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Fitnessboxen</b> Raum II</p>		
NACHMITTAGS / ABENDS	<p>17:00 - 18:00 <b>Pilates meets Yoga</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Rücken Fit</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Cycling</b> Raum II</p> <p>19:00 - 20:00 <b>Langhanteln</b> Raum I</p>	<p>17:00 - 18:00 <b>Pilates</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Langhanteln</b> Raum I</p> <p>19:00 - 19:30 <b>FIVE Express</b> Fitnessfläche</p>	<p>17:00 - 18:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Body Styling</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Dance</b> Raum II</p> <p>19:00 - 20:30 <b>Yoga</b> Raum I / 90 Min</p>	<p>18:00 - 19:00 <b>Yoga für den Rücken</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Cycling für Einsteiger</b> Raum II</p> <p>19:00 - 20:00 <b>Langhanteln</b> Raum I</p>	<p>17:30 - 18:30 <b>Body Styling</b> Raum I</p> <p>18:30 - 19:30 <b>Bootcamp</b> Raum I</p>	<p>12:00 - 13:00 <b>Pilates</b> Raum II</p> <p>12:00 - 13:30 <b>Yoga</b> Raum I / 90 Min</p>	<p>12:00 - 13:00 <b>Pilates</b> Raum I</p>	<p>Anmeldung nur für Cycling und Funktionsturm erforderlich.</p> <p>Zusätzliche Specials werden an der Rezeption angekündigt.</p>	