

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**



09:30-10:30

**WBS**

10:30-11:30

**Beine & Po  
intensiv**



11:00-11:45

**Tabata**

11:50-12:20

**X-Press Crunch**

18:00-18:45

**BBP**

18:00-18:45

**HIIT**

18:00-18:45

**BBP**

19:00-20:00



19:00-19:30

**Rückenfit**

19:30-20:00

**Stretch & Relax**

20:00-21:00

