

Kursplan Studio Körperbalance

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|--|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| 7.20 – 8.20 Uhr Einzeltraining | 7.10 – 8.10 Uhr Einzeltraining | 7.15 – 8.15 Uhr Einzeltraining | | 7.00 – 8.00 Uhr Einzeltraining | |
| 8.30 – 9.30 Uhr Pilates | 8.30 – 9.30 Uhr Pilates | 8.20 – 9.20 Uhr Einzeltraining | 8.00 – 9.00 Uhr Einzeltraining | 8.10 – 9.10 Uhr Pilates | |
| 9.40 – 10.40 Uhr Pilates | 9.40 – 10.40 Uhr Einzeltraining | 9.30 – 10.30 Uhr Einzeltraining | 9.10 – 10.10 Uhr Einzeltraining | 9.20 – 10.20 Uhr Pilates | 9.00 – 10.00 Uhr Einzeltraining |
| 10.50 – 11.50 Uhr Pilates 55+ / Basic | 10.50 – 13.00 Uhr Schmerzcoaching Liebscher & Bracht | 10.40 – 13.00 Uhr Schmerzcoaching Liebscher & Bracht | 10.20 – 12.30 Uhr Schmerzcoaching Liebscher & Bracht | 10.30 – 11.30 Uhr Pilates | 10.15 – 11.15 Uhr HIIT outdoor* |
| | | | | | |
| 17.00 – 18.00 Uhr Einzeltraining | 16.30 – 17.45 Uhr Einzeltraining | 17.00 – 18.00 Uhr Einzeltraining | 14.00 – 17.30 Uhr Schmerzcoaching Liebscher & Bracht | 17.00 – 18.00 Uhr Pilates | |
| 18.05 – 19.05 Uhr Pilates | 18.15 – 19.15 Uhr Pilates | 18.10 – 19.05 Uhr Pilates online | 18.00 – 19.00 Uhr SLING HIIT outdoor* | 18.10 – 19.10 Uhr Pilates | |
| 19.15 – 20.15 Uhr Faszien Liebscher & Bracht | | 19.15 – 20.15 Uhr Faszien Liebscher & Bracht | | | |

* HIIT outdoor: BIS zur Zeitumstellung bzw. Dunkelheit donnerstags / AB Herbst samstags