



Kursplan

Card Studio
Gültig ab 15.04.22

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
	06:30 BauchBeinePo 05*** 27min	06:30 Basic Stretching* 13min	06:30 FatAttack 03** 27min	06:30 CoreWork 08*** 27min	06:30 RückenFit 09* 27min	06:30 FatAttack 01*** 28min	06:30 CoreWork 09*** 26min
07:00	07:00 CoreWork 05** 27min	06:45 Basic Stretching 02* 12min 07:00 BauchBeinePo 13* 26min	07:00 BauchBeinePo 08** 27min	07:00 RückenFit 02* 27min	07:00 CoreWork 07** 27min	07:00 RückenFit 02* 27min	07:00 RückenFit 05* 26min
	07:30 Yoga Vinyasa Express 27min	07:30 CoreWork 09*** 26min	07:30 CoreWork 04** 26min	07:30 BauchBeinePo 09** 26min	07:30 BauchBeinePo 04** 27min	07:30 BauchBeinePo 09** 26min	07:30 RückenFit 09* 27min
08:00	08:00 RückenFit 12* 26min	08:00 FatAttack 01*** 28min	08:00 BauchBeinePo 07** 27min	08:00 RückenFit 04** 26min	08:00 BauchBeinePo 03** 26min	08:00 BauchBeinePo 02** 27min	08:00 RückenFit 04** 26min
	08:30 BauchBeinePo 13* 26min	08:30 BauchBeinePo 04** 27min	08:30 BauchBeinePo 08** 27min	08:30 BauchBeinePo 09** 26min	08:30 Booty Workout* 25min	08:30 BauchBeinePo 01** 28min	08:30 Booty Workout* 25min
09:00	09:00 RückenFit 06* 27min	09:00 RückenFit Live 01 * 26min	09:00 Yoga Vinyasa Express 27min	09:00 BauchBeinePo 10** 26min	09:00 RückenFit 04** 26min	09:00 RückenFit 03* 27min	09:00 BauchBeinePo Live 01 53min
	09:30 Power Stretching* 28min	09:30 RückenFit 04** 26min	09:30 FatAttack 05** 26min	09:30 RückenFit 04** 26min	09:30 CoreWork 02** 27min	09:30 RückenFit 04** 26min	
10:00	10:00 Rücken Release* 21min	10:00 TotalBodyWorkout 11** 25min	10:00 RückenFit 09* 27min	10:00 RückenFit 07* 26min	10:00 TotalBodyWorkout 06** 26min	10:00 TotalBodyWorkout 08** 26min	10:00 Pilates 03* 28min
	10:30 RückenFit 04** 26min	10:30 RückenFit 08* 26min	10:30 CoreWork 12** 25min	10:30 TotalBodyWorkout 08** 26min	10:30 RückenFit 08* 26min	10:30 CoreWork 07** 27min	10:30 RückenFit 06* 27min
11:00	11:00 TotalBodyWorkout 10** 27min	11:00 BauchBeinePo 13* 26min	11:00 RückenFit 11* 27min	11:00 BauchBeinePo 04** 27min	11:00 RückenFit 06* 27min	11:00 Rücken Release* 21min	11:00 Yoga Vinyasa Flow 04* 55min
	11:30 RückenFit 06* 27min	11:30 RückenFit 05* 26min	11:30 RückenFit 04** 26min	11:30 CoreWork 02** 27min	11:30 BauchBeinePo 07** 27min	11:30 CoreWork 06*** 27min	
12:00	12:00 BauchBeinePo 02** 27min	12:00 BauchBeinePo 04** 27min	12:00 BauchBeinePo 06*** 27min	12:00 TotalBodyWorkout 11** 25min	12:00 RückenFit 05* 26min	12:00 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min	12:00 RückenFit 04** 26min
	12:30 CoreWork 07** 27min	12:30 RückenFit 05* 26min	12:30 TotalBodyWorkout 03** 27min	12:30 BauchBeinePo 11** 27min	12:30 RückenFit 09* 27min		12:30 BauchBeinePo 10** 26min
13:00	13:00 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min	13:00 BauchBeinePo 04** 27min	13:00 BauchBeinePo 06*** 27min	13:00 Combat 01*** 27min	13:00 TotalBodyWorkout 04** 27min	13:00 CoreWork 04** 26min	13:00 Pilates 01* 27min
		13:30 RückenFit 08* 26min	13:30 BauchBeinePo 07** 27min	13:30 BauchBeinePo 11** 27min	13:30 RückenFit 04** 26min	13:30 TotalBodyWorkout 08** 26min	13:30 RückenFit 07* 26min
14:00	14:00 CoreWork 13* 26min	14:00 BauchBeinePo 05*** 27min	14:00 RückenFit 03* 27min	14:00 RückenFit 07* 26min	14:00 Combat 01*** 27min	14:00 RückenFit 04** 26min	14:00 BauchBeinePo 09** 26min
	14:30 TotalBodyWorkout 03** 27min	14:30 FatAttack 10*** 42min	14:30 TotalBodyWorkout 03** 27min	14:30 RückenFit 04** 26min	14:30 FatAttack 04*** 27min	14:30 Combat 02*** 27min	14:30 FatAttack 07** 26min
15:00	15:00 BauchBeinePo 09** 26min	15:12 Basic Stretching 02* 12min	15:00 BauchBeinePo 06*** 27min	15:00 BauchBeinePo 06*** 27min	15:00 RückenFit 05* 26min	15:00 RückenFit 09* 27min	15:00 RückenFit 03* 27min
	15:30 CoreWork 06*** 27min	15:30 BauchBeinePo 03** 26min	15:30 CoreWork 12** 25min	15:30 BauchBeinePo 08** 27min	15:30 TotalBodyWorkout 07** 27min	15:30 RückenFit 06* 27min	15:30 FatAttack 07** 26min
16:00	16:00 Basic Stretching* 13min 16:15 Basic Stretching 02* 12min 16:30 CoreWork 04** 26min	16:00 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min	16:00 RückenFit 10* 27min	16:00 RückenFit 04** 26min	16:00 BauchBeinePo 10** 26min	16:00 TotalBodyWorkout 11** 25min	16:00 RückenFit 04** 26min
			16:30 RückenFit 09* 27min	16:30 FatAttack 10*** 42min	16:30 RückenFit 05* 26min	16:30 BauchBeinePo 03** 26min	16:30 TotalBodyWorkout 05** 26min
17:00	17:00 TotalBodyWorkout 09** 25min	17:00 BauchBeinePo 07** 27min	17:00 CoreWork 05** 27min	17:15 Basic Stretching* 13min 17:30 BauchBeinePo 05*** 27min	17:00 Pilates 01* 27min	17:00 RückenFit 04** 26min	17:00 RückenFit 10* 27min
	17:30 Combat 02*** 27min	17:30 CoreWork 10** 26min	17:30 TotalBodyWorkout 08** 26min	17:30 FatAttack 03** 27min	17:30 FatAttack 03** 27min	17:30 BauchBeinePo 07** 27min	17:30 FatAttack 01*** 28min
18:00	18:00 FatAttack 07** 26min	18:00 BauchBeinePo 01** 28min	18:00 FatAttack 06** 26min	18:00 CoreWork 08*** 27min	18:00 BauchBeinePo 12* 25min	18:00 Pilates 01* 27min	18:00 TotalBodyWorkout 05** 26min
	18:30 Pilates 01* 27min	18:30 Combat 01*** 27min	18:30 BauchBeinePo 01** 28min	18:30 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min	18:30 RückenFit 08* 26min	18:30 BauchBeinePo 05*** 27min	18:30 CoreWork 06*** 27min
19:00	19:00 RückenFit 07* 26min	19:00 BauchBeinePo 09** 26min	19:00 RückenFit 06* 27min		19:00 TotalBodyWorkout 06** 26min	19:00 Power Stretching* 28min	19:00 BauchBeinePo 13* 26min
	19:30 Yoga Vinyasa Flow 04* 55min	19:30 RückenFit 08* 26min	19:30 FatAttack 07** 26min	19:30 Combat 02*** 27min	19:30 FatAttack 08** 27min	19:30 Combat 02*** 27min	19:30 RückenFit 03* 27min
20:00		20:00 CoreWork 07** 27min	20:00 TotalBodyWorkout 09** 25min	20:00 FatAttack 09** 26min	20:00 TotalBodyWorkout 08** 26min	20:00 FatAttack 09** 26min	20:00 TotalBodyWorkout 03** 27min
	20:30 BauchBeinePo 10** 26min	20:30 FatAttack 05** 26min	20:30 RückenFit 07* 26min	20:30 BauchBeinePo 08** 27min	20:30 BauchBeinePo 05*** 27min	20:30 CoreWork 06*** 27min	20:30 BauchBeinePo 11** 27min
21:00	21:00 CoreWork 05** 27min	21:00 CoreWork 13* 26min	21:00 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min	21:00 CoreWork 08*** 27min	21:00 TotalBodyWorkout 08** 26min	21:00 FatAttack 05** 26min	21:00 CoreWork 07** 27min
	21:30 CoreWork 13* 26min	21:30 Basic Stretching* 13min 21:45 Basic Stretching 02* 12min		21:30 FatAttack 07** 26min	21:30 FatAttack 08** 27min	21:30 CoreWork 12** 25min	21:30 FatAttack 09** 26min
22:00	22:00 CoreWork 04** 26min	22:00 TotalBodyWorkout 09** 25min	22:00 RückenFit 10* 27min	22:00 RückenFit 12* 26min	22:00 BauchBeinePo 10** 26min	22:00 TotalBodyWorkout 05** 26min	22:00 TotalBodyWorkout 03** 27min
	22:30 FatAttack 01*** 28min	22:30 RückenFit 07* 26min	22:30 Pilates 03* 28min	22:30 TotalBodyWorkout 03** 27min	22:30 RückenFit 04** 26min	22:30 FatAttack 08** 27min	22:30 RückenFit 07* 26min

Level *: Anfänger/fortgeschrittene Anfänger

Level **: Fortgeschrittene

Level ***: hoher Anspruch auch für Fortgeschrittene