

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
8:00-8:45									
8:30-9:15			Bauch Beine Po		Jumping Fitness				
9:00-9:45	Tabata			Step		Jumping Fitness	Jumping Fitness   Fit Mix		
9:30-10:15			Jumping Fitness		Tabata				
10:00-10:45	Bauch Beine Po	Tabata		Fit Mix		Bauch Beine Po	Bauch Beine Po   Bodyshape		
10:30-11:15			Tabata		4D Pro (60 min)				
11:00-11:45	Step	Jumping Fitness				Jumping Fitness	4D Pro (60 min)   Jumping Fitness		
11:30-12:15									
12:00-12:45							Faszientraining		
12:30-13:15									
13:00-13:45							Step		
13:30-14:15									
14:00-14:45			Step	Bauch Beine Po	Fit Mix				
14:30-15:15									
15:00-15:45		Fit Mix			Bauch Beine Po				
15:30-16:15									
16:00-16:45	Bodyshape   Step	Zumba	Strong by Zumba   Bodyshape	Jumping Fitness	Step   Jumping Fitness				
16:30-17:15									
17:00-17:45	Bodyshape   Bauch Beine Po	Strong by Zumba   Bodyshape	4D Pro (60 min)   Jumping Fitness	Bodyshape   Step	Jumping Fitness   Bauch Beine Po				
17:30-18:15									
18:00-18:45	4D Pro (60 min)	Jumping Fitness	Jumping Fitness   Tabata	JF Beginn 18.15 Uhr   Tabata Beginn 18.15 Uhr	Jumping Fitness   Tabata	Jumping Fitness   Tabata			
18:30-19:15									
19:00-19:45	BBP Beginn 19.15 Uhr	JF Beginn 19.15	Zumba   Jumping Fitness	JF Beginn 19.15 Uhr   BBP Beginn 19.15 Uhr	Jumping Fitness   Muskel-und Gefäßtraining	Tabata   Bodyshape			
19:30-20:15									
20:00-20:45	Tabata Beginn 20.15 Uhr	JF Beginn 20.15	Jumping Fitness	Guten Abend Yoga Beginn 20.15 Uhr	Jumping Fitness   Zumba	4D Pro (60 min)			



Gültig ab 01.02.2019!!  
 Bitte beachten:  
 4D Pro Kurs dauert 60 min. und wird mit 10 € berechnet.  
 In den Premiumkarten sind diese Kurse beinhaltet.

Stefan-Rahl-Str. 16  
 88250 Weingarten  
 Tel. 0751/5693540

[www.pluspunkt-wellness.de](http://www.pluspunkt-wellness.de)  
[info@pluspunkt-wellness.de](mailto:info@pluspunkt-wellness.de)

