

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
8:00-8:45		Yoga ( 90 Minuten)							
8:30-9:15			Bauch Beine Po		Jumping Fitness				
9:00-9:45	Tabata			Jumping Fitness (Beginners)		Jumping Fitness	Jumping Fitness		
9:30-10:15			Jumping Fitness		Tabata				
10:00-10:45	Rückentraining	Tabata		Fit Mix		Bauch Beine Po	Bauch Beine Po Bodyshape		
10:30-11:15			Yoga ( 90 Minuten )		Zumba				
11:00-11:45	Faszientraining	Jumping Fitness				Jumping Fitness	Jumping Fitness		
11:30-12:15									
12:00-12:45		Yoga					Faszientraining		
12:30-13:15									
13:00-13:45									
13:30-14:15									
14:00-14:45			Rückentraining		Tabata	Bauch Beine Po	Fit Mix		
14:30-15:15									
15:00-15:45			Fit Mix		Rückentraining		Bauch Beine Po		
15:30-16:15									
16:00-16:45		Step	Zumba		Bauch Beine Po	Jumping Fitness Rückentraining	Step	Jumping Fitness (Beginners)	
16:30-17:15									
17:00-17:45	Bodyshape	Bauch Beine Po	Bauch Beine Po	Bodyshape	Step	Jumping Fitness	Bauch Beine Po		
17:30-18:15				4D Pro (60 min)	Jumping Fitness				
18:00-18:45	4D Pro (60 min)	Jumping Fitness	Jumping Fitness	Tabata	Jumping 18.15 Uhr	Tabata 18.15 Uhr	Jumping Fitness	Tabata	
18:30-19:15									
19:00-19:45	BBP 19.15 Uhr	Jumping 19.15 Uhr	Zumba	Jumping Fitness	Jumping 19.15 Uhr	BBP 19.15 Uhr	Jumping Fitness	Muskel-und Gefäßtraining	Bodyshape (Jumping Zirkel)
19:30-20:15								Tabata	
20:00-20:45	Tabata 20.15 Uhr	Jumping 20.15 Uhr	Jumping Fitness	Guten Abend Yoga 20.15 Uhr	Jumping Fitness	Zumba			



Gültig ab 01.05.2019!!  
 Bitte beachten:  
 Yoga Kurs mit der Dauer von 90 Minuten wird mit 10€ berechnet.  
 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)

**Plus:Punkt**   
 Medical Wellness,  
 Fitness & Private Spa