

## Band-Camp Power

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15-10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09:15-10:15 Uhr Spinning	09:15-10:15 Uhr Fullbody	09:15-10:15 Uhr Rücken + Bauch	09:15-10:15 Uhr Spinning		10:00-11:00 Uhr Yoga
10:15-11:00 Uhr TRX-Training	10:30-11:15 Uhr Stretching	10:15-11:15 Uhr Zumba	10:15-11:00 Uhr Stretching	10:15-11:00 Uhr Bauch-Beine-Po		11:15-12:00 Uhr Cross Camp
			17:00-18:00 Uhr Cross Camp			
18:30-19:30 Uhr Zumba	18:00-19:00 Uhr Yoga	18:00-18:45 Uhr Functional Training	18:00-19:00 Uhr Cross Camp	18:30-19:15 Bauch-Beine-Po		
19:30-20:15 Uhr Bauch-Beine-Po	19:00-20:00 Uhr Cross Camp	19:00-20:00 Uhr Yoga	19:00-20:00 Uhr Cross Camp			
20:15-21:15 Uhr Spinning	20:00-21:00 Uhr Cross Camp	20:00-21:00 Uhr Spinning	20:00-21:00 Uhr Cross Camp			

## Band of Brothers

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					11:00-12:00 Uhr Kikibo	
						12:15-13:15 Uhr K1/Kickboxen
17:15-18:15 Uhr Jugend Kickboxen	16:00-17:00 Kikibo	17:30-18:30 Uhr Jugend Kickboxen		17:30-18:30 Uhr Jugend Kickboxen		
18:30-19:30 Uhr K1/Kickboxen	19:00-20:00 Uhr Kick-/Thaiboxen		19:00-20:00 Uhr Lady Kickboxen			
	20:00-21:00 Uhr Boxen	19:30-20:30 Uhr K1/Kickboxen	20:00-21:00 Uhr K1/Kickboxen			