

## POWER PLATE GRUPPENKURSE

Tag	Zeit	Min.	Lektionen	InstruktorIn
<b>Montag</b>	10:45	15	Ganzkörper/Fetburner	Daniele
	11:05	15	Ganzkörper/Fetburner	Daniele
	11:30	15	BBP	Daniele
	11:50	15	BBP	Daniele
	12:10	15	BBP	Daniele
	12:30	15	Ganzkörper/Fetburner	Sascha
	17:30	15	Ganzkörper/Fetburner	Sascha
	18:45	15	Einsteiger	Pia
	19:05	15	Einsteiger	Pia
	19:50	15	BBP	Pia
<b>Dienstag</b>	12:00	15	Ganzkörper/Fatburner	David
	12:20	15	Ganzkörper/Fatburner	David
	12:40	15	BBP	Sascha
	17:00	15	BBP	Nicole
	17:20	15	BBP	Nicole
	17:40	15	Ganzkörper/Fatburner	Nicole
	19:30	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Nicole
	19:50	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Nicole
	20:10	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Nicole
<b>Mittwoch</b>	11:00	15	Ganzkörper/Fatburner	David
	11:20	15	Ganzkörper/Fatburner	David
	12:30	15	Einsteiger	Daniele
	12:50	15	Einsteiger	Daniele
	13:10	15	BBP	Daniele
	13:30	15	BBP	Daniele
	17:30	15	BBP	Daniele
	17:50	15	BBP	Daniele
	18:30	15	Ganzkörper/Fetburner	Daniele
	21:00	15	Ganzkörper/Fetburner	Daniele

> Weiter auf der Rückseite

**ALLE TEILNEHMER MÜSSEN MINDESTENS 1 MAL EINEN EINSTEIGER-KURS BESUCHEN.**

Tag	Zeit	Min.	Lektionen	InstruktorIn
<b>Donnerstag</b>	10:00	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Daniele
	12:00	15	Einsteiger	David
	12:20	15	Einsteiger	David
	13:20	15	BBP	Daniele
	13:40	15	BBP	Daniele
	15:30	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Daniele
	17:40	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Daniele
	18:00	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Sascha
	18:20	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Sascha
	20:00	15	BBP	Sascha
	20:20	15	BBP	Sascha
	<b>Freitag</b>	11:30	15	BBP
11:50		15	BBP	Sascha
15:00		15	Ganzkörper/Fatburner	Daniele
15:20		15	Ganzkörper/Fatburner	Daniele
18:00		15	BBP	Daniele
18:20		15	BBP	Daniele
18:40		15	Einsteiger	Daniele
19:20		15	BBP	Daniele
<b>Samstag</b>	12:00	15	BBP	Team
	12:20	15	BBP	Team
	13:30	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Team
	15:50	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Team
	16:30	15	Einsteiger	Team
	16:50	15	Einsteiger	Team
	17:10	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Team
<b>Sonntag</b>	12:00	15	BBP	Team
	12:20	15	BBP	Team
	13:30	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Team
	16:00	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Team
	16:30	15	Einsteiger	Team
	16:50	15	Einsteiger	Team
	17:10	15	Ganzkörper/Fatburner oder Special	Team

**EINSTEIGER:** In diesem Kurs werden Basics angesprochen und allgemeine Übungen in der Gruppe durchgeführt. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und die Entspannung zum Schluss stehen im Fokus.

**BBP:** Ein effektives Programm für die Problemzonen Bauch-Beine-Po. Mit diesem Kurs steuern Sie einen knackigen Po, straffe Beine und einen flachen Bauch an.

**GANZKÖRPER / FATBURNER:** Ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm, dass mit verschiedenen Kleingeräten absolviert werden kann. Sämtliche Muskeln kommen zum Einsatz und kurbeln den Fettstoffwechsel an.