

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

**Wellplus**  
 Stadlanfert 5  
 33106 Paderborn  
 05251 71262  
 info@wellplus-paderborn.de



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
09:00 - 09:45 LESMILLS Bodyvive	10:00 - 11:00 Pilates	09:00 - 10:00 Spinning	10:00 - 10:55 Yoga	09:00 - 10:00 LESMILLS Bodypump	15:00 - 15:55 LESMILLS Bodypump	10:15 - 11:15 Spinning
09:00 - 10:00 Spinning	11:00 - 11:45 Rücken Funktion-GYM...	09:00 - 09:45 Functionaltraining ...	17:45 - 18:30 Step & BBP	09:00 - 10:00 Spinning	16:15 - 17:15 Spinning	11:30 - 12:25 LESMILLS Bodypump
10:00 - 11:00 Rücken Funktion-GYM...	17:30 - 18:00 LESMILLS Grit Serie...	10:15 - 10:55 Rücken & BBP	18:00 - 19:00 Spinning	10:15 - 11:00 Rücken & BBP		
17:30 - 18:25 LESMILLS Bodypump	18:00 - 18:55 TRX	14:00 - 15:00 Rücken Funktion-GYM...	18:30 - 19:25 Rückenfitness	11:00 - 11:45 Rücken Funktion-GYM...		
18:00 - 18:55 TRX	18:15 - 19:10 LESMILLS Bodypump	17:30 - 18:00 LESMILLES CXWORX	19:30 - 20:25 LESMILLS Bodypump	17:00 - 17:30 LESMILLES CXWORX		
18:30 - 19:00 LESMILLS Grit Serie...	19:15 - 20:15 Spinning	18:00 - 18:55 Rückenfitness (Reha...		17:30 - 18:00 LESMILLS Grit Serie...		
19:10 - 19:30 Rücken-Fit	19:15 - 20:00 LESMILLS SH'BAM	18:15 - 19:15 Functionaltraining ...		18:30 - 19:30 TRX		
19:15 - 20:10 Pilates	20:00 - 20:45 Rückenfitness	19:00 - 20:00 Yoga				
19:30 - 19:45 Power Bauch						

■ Ausdauer    
 ■ Figur    
 ■ Gesundheit    
 ■ Kraft

Stand: 13.12.2017

Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
<div data-bbox="112 375 369 454" style="background-color: yellow; padding: 5px;">           20:00 - 21:00            Spinning         </div>						

■ Ausdauer    
 ■ Figur    
 ■ Gesundheit    
 ■ Kraft

Stand: 13.12.2017