

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
07:00								07:00
08:00	07:30 Fatburner ***	07:30 Fatburner **	07:30 Gewichtsreduktion ***	07:30 Bodyforming **	07:30 BBP **			08:00
09:00								09:00
10:00	09:30 Beckenboden **	09:30 Anti-Cellulite **	09:30 Good Morning *	09:30 Bodyforming **	09:30 Rücken *			10:00
11:00	10:00 Gewichtsreduktion *	10:00 Fatburner **	10:00 Bodyforming *	10:00 BBP **	10:00 Good Morning *			11:00
12:00	10:30 Good Morning *	10:30 Bodyforming *	10:30 Gewichtsreduktion *	10:30 Gewichtsreduktion **	10:30 Bodyforming ***	10:30 Gewichtsreduktion *	10:30 BBP **	12:00
13:00	11:00 Bodyforming ***	11:00 Gewichtsreduktion *	11:00 Anti-Cellulite *	11:00 Beckenboden *	11:00 Six Pack *	11:00 Bodyforming **	11:00 Beckenboden **	13:00
14:00	11:30 Gewichtsreduktion **	11:30 Anti-Cellulite *	11:30 Beckenboden **	11:30 Fatburner **	11:30 Bodyforming *	11:30 Fatburner **	11:30 Gewichtsreduktion *	14:00
15:00	12:00 Lunch Break *	12:00 Fatburner **	12:00 BBP **	12:00 Bodyforming ***	12:00 Lunch Break *	12:00 Six Pack *	12:00 Rücken *	15:00
16:00	12:30 Bodyforming *	12:30 Bodyforming ***	12:30 Bodyforming **	12:30 Gewichtsreduktion **	12:30 Beckenboden **	12:30 Beckenboden *	12:30 BBP **	16:00
17:00	13:00 Anti-Cellulite **	13:00 Gewichtsreduktion **	13:00 Gewichtsreduktion **	13:00 Anti-Cellulite **	13:00 Gewichtsreduktion **	13:00 Fatburner **	13:00 Gewichtsreduktion **	17:00
18:00	13:30 Six Pack *	13:30 Anti-Cellulite *	13:30 Lunch Break *	13:30 Gewichtsreduktion **	13:30 Anti-Cellulite *	13:30 Gewichtsreduktion ***	13:30 BBP **	18:00
19:00	14:00 Rücken **	14:00 Gewichtsreduktion **	14:00 Beckenboden *	14:00 Oberkörper ***	14:00 Bodyforming **	14:00 Bodyforming *	14:00 Anti-Cellulite ***	19:00
20:00	14:30 Fatburner **	14:30 Bodyforming **	14:30 Gewichtsreduktion ***	14:30 Schenkenberg ***	14:30 Gewichtsreduktion **	14:30 BBP **	14:30 Gewichtsreduktion ***	20:00
21:00	15:00 BBP ***	15:00 Beckenboden **	15:00 Beckenboden *	15:00 Gewichtsreduktion *	15:00 BBP ***	15:00 Bodyforming **	15:00 Bodyforming *	21:00
22:00	15:30 Bodyforming ***	15:30 Gewichtsreduktion *	15:30 BBP **	15:30 Bodyforming **	15:30 Anti-Cellulite **	15:30 Anti-Cellulite *	15:30 BBP **	22:00
23:00	16:00 Gewichtsreduktion **	16:00 Six-Pack **	16:00 Fatburner **	16:00 Gewichtsreduktion *	16:00 Beckenboden *	16:00 Gewichtsreduktion **	16:00 Beckenboden **	23:00
	16:30 Bodyforming **	16:30 Beckenboden ***	16:30 Anti-Cellulite **	16:30 Six Pack ***	16:30 Bodyforming **	16:30 Bodyforming ***	16:30 Anti-Cellulite *	
	17:00 Beckenboden *	17:00 Anti-Cellulite **	17:00 BBP ***	17:00 Yoga ***	17:00 Six Pack *	17:00 Rücken *	17:00 Gewichtsreduktion **	
	17:30 Bodyforming *	17:30 Rücken **	17:30 Gewichtsreduktion **	17:30 Anti-Cellulite **	17:30 Rücken **	17:30 BBP ***	17:30 BBP ***	
	18:00 Fatburner ***	18:00 Anti-Cellulite ***	18:00 Bodyforming **	18:00 Bodyforming *	18:00 Anti-Cellulite **			
	18:30 Bodyforming **	18:30 Bodyforming **	18:30 Anti-Cellulite *	18:30 Gewichtsreduktion **	18:30 BBP **			
	19:00 Gewichtsreduktion *	19:00 Fatburner **	19:00 Bodyforming *	19:00 Fatburner ***	19:00 Gewichtsreduktion **			
	19:30 BBP **	19:30 BBP **	19:30 Gewichtsreduktion ***	19:30 Beckenboden **	19:30 Bodyforming ***			
	20:00 Bodyforming **	20:00 Bodyforming ***	20:00 Fatburner ***	20:00 BBP **	20:00 BBP **			
	20:30 Gewichtsreduktion **	20:30 Core ***	20:30 Athletik ***	20:30 Gewichtsreduktion **	20:30 Fatburner ***			
	21:00 Yoga ***	21:00 Fatburner **	21:00 Gewichtsreduktion **	21:00 Ski Gymnastik ***	21:00 Functional Training ***			
22:00								22:00
23:00								23:00

Die CyberTraining Kurse sind in 3 Schwierigkeitsstufen unterteilt, die farblich gekennzeichnet sind.

Level 1: normal

Level 2: mittel

Level 3: schwer



Die CyberTraining Kurse sind in 3 Schwierigkeitsstufen unterteilt, die farblich gekennzeichnet sind.

Level 1: normal

Level 2: mittel

Level 3: schwer