

Kursplan AKTIV & RELAX

Stand: 15.01.2020

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
8.00 Uhr	8.30 – 9.20 Uhr Tatjana Rückenfit I			8.30 – 9.20 Uhr Jenny Functional Workout			
9.00 Uhr	9.30 – 10.20 Uhr Tatjana Rückenfit II	9.30 – 10.20 Uhr Loida Bodyforming	8.30 – 9.50 Uhr Marion Yoga	9.30 – 10.50 Uhr Jenny Wirbelsäulen- gymnastik	9.30 – 10.20 Uhr Robin Pump & Shape		
10.00 Uhr	10.30 – 11.20 Uhr Tatjana BBP	10.30 – 11.20 Uhr Peter Spinning	10.00 – 10.50 Uhr Robin Rückenfit		10.30 – 11.20 Uhr Robin Stretch & Relax	<p>Samstag und Sonntag finden unterschiedliche Sonderstunden statt. Informationen dazu erhältst Du per E-Mail und Empfang.</p>	
11.00 Uhr			11.00 – 11.50 Uhr Robin Bodyforming				
13.00 Uhr				12.10 – 13.00 Uhr Jenny Firmenfitness Krämmel Bauunternehmung			
17.00 Uhr	17.00 – 17.50 Uhr Sparkasse Andrea Kraft-Ausdauer	17.00 – 17.50 Uhr Melinda Starker Rücken		17.00 – 17.50 Uhr Robin MMA			
18.00 Uhr	18.00 – 18.50 Uhr Andrea Hot Iron™	18.00 – 18.50 Uhr Melinda deepWORK™	18.00 – 18.50 Uhr Andrea bodyArt ©STRENGHT	18.00 – 18.50 Uhr Robin Bodyforming	17.30 – 18.20 Uhr Peter Spinning		
19.00 Uhr	19.00 – 19.50 Uhr Andrea Pilates	19.00 – 19.50 Uhr Melinda Spinning	19.00 – 19.50 Uhr Andrea Hot Iron™	19.00 – 19.50 Uhr Annette Spinning	18.45 – 20.15 Uhr Tanja Yoga		
20.00 Uhr		20.00 – 20.50 Uhr Martin Spinning	20.00 – 20.50 Uhr Andrea Faszientraining	20.00 – 20.50 Uhr Renate Caribbean Dance			
21.00 Uhr	20.20 – 21.10 Uhr Loida Latin Dance Style						

Ausdauer
Herz/Kreislauf

Rücken, Wirbelsäule, Yoga
Gesundheit / Vitalität

Kraft-Ausdauer, Hot-Iron
Figur-Training

Forme
Deinen Körper

Dehnen
und Relaxen

Firmenfitness
Präventionskurs