

Kursplan



AKTIV & RELAX

Stand: 08.06.2020

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr			8.30 – 9.45 Uhr Marion Yoga		
9.30 Uhr	9.30 – 10.15 Uhr Tatjana Rückenfit	9.30 – 10.15 Uhr Loida Bodyforming		9.30 – 10.30 Uhr Jenny Wirbelsäulen- gymnastik	9.30 – 10.15 Uhr Robin Pump & Shape
PAUSE			10.00 – 10.45 Uhr Robin Rückenfit		
10.30 Uhr	10.30 – 11.15 Uhr Tatjana Starker Rücken	PAUSE Spinning			10.30 – 11.15 Uhr Robin Stretch & Relax
11.00 Uhr				12.10 – 13.00 Uhr Robin Firmenfitness	
13.00 Uhr					
17.00 Uhr	17.00 – 17.45 Uhr Sparkasse Andrea Kraft-Ausdauer	17.00 – 17.45 Uhr Melinda Starker Rücken		17.00 – 17.45 Uhr Robin MMA	
PAUSE					17.30 – 18.20 Fabiana Spinning
18.00 Uhr	18.00 – 18.45 Uhr Andrea Hot Iron™	18.00 – 18.45 Uhr Melinda deepWORK™	18.00 – 18.45 Uhr Andrea bodyArt ©STRENGHT	18.00 – 18.45 Uhr Robin Bodyforming	
PAUSE					18.45 – 20.15 Uhr Tanja Yoga
19.00 Uhr	19.00 – 19.45 Uhr Andrea Pilates	19.00 – 19.50 Uhr Melinda Spinning	19.00 – 19.45 Uhr Andrea Hot Iron™	PAUSE Spinning	
PAUSE					
				20.00 – 20.45 Uhr Renate Carebean Dance	

 Ausdauer
Herz/Kreislauf

 Rücken, Wirbelsäule, Yoga
Gesundheit / Vitalität

 Kraft-Ausdauer, Hot-Iron
Figur-Training

 Forme
Deinen Körper

 Dehnen
und Relaxen

 Corona
Kurs-Pause

 Firmenfitness
Präventionskurs