

Kursplan



AKTIV & RELAX

Stand: 07.07.2021

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr	PAUSE Rückenfit		8.30 – 9.50 Uhr Marion Yoga		
PAUSE					
9.30 Uhr	9.30 – 10.20 Uhr Tatjana Rückenfit			9.30 – 10.30 Uhr Jenny Wirbelsäulen- gymnastik	9.30 – 10.20 Uhr Robin Pump & Shape
PAUSE			10.00 – 10.50 Uhr Robin Rückenfit		
10.30 Uhr	PAUSE BBP				10.30 – 11.20 Uhr Robin Stretch & Relax
11.00 Uhr				12.10 – 13.00 Uhr Robin Firmenfitness	
13.00 Uhr					
17.00 Uhr	17.00 – 17.50 Uhr Andrea Step	17.00 – 17.50 Uhr Robin Starker Rücken		PAUSE MMA	
PAUSE					17.30 – 18.20 Uhr Fabiana Spinning
18.00 Uhr	18.00 – 18.50 Uhr Andrea Hot Iron™	18.00 – 18.50 Uhr Robin Bodyforming	18.00 – 18.50 Uhr Andrea bodyArt ©STRENGHT	18.00 – 18.50 Uhr Robin Bodyforming	
PAUSE					
19.00 Uhr	19.00 – 19.50 Uhr Andrea Pilates	19.00 – 19.50 Uhr Annette Spinning	19.00 – 19.50 Uhr Andrea Hot Iron™	PAUSE Spinning	auf Trainersuche! Yoga
PAUSE					

- 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