

# Kursplan



# AKTIV & RELAX

Stand: 13.10.2021

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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			10.00 – 10.45 Uhr Martina Reha (auf Rezept)
10.30 Uhr	PAUSE BBP				10.30 – 11.20 Uhr Robin Stretch & Relax	
11.00 Uhr			11.00 – 11.50 Uhr Robin WORKOUT			11.00 – 11.50 Uhr Kathrin Fatburner
13.00 Uhr				12.10 – 13.00 Uhr Robin Firmenfitness		
17.00 Uhr	17.00 – 17.50 Uhr Andrea Step	17.00 – 17.50 Uhr Melinda 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 Melinda deepWORK	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 Melinda Spinning	19.00 – 19.50 Uhr Andrea Hot Iron™	PAUSE Spinning	18.45 – 20.15 Uhr Martina 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