

Kursplan

Stand: Mai 2024

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
08:00						
08:30		Pound Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger		Workout Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger		
09:00				PILATES Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80		
09:30		Korce Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger				
10:00					Rehasport mit Verordnung vom Arzt KRAFT AUSDAUER KOORDINATION FLEXIBILITÄT Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80	
10:30						
17:30						
18:00	Rehasport mit Verordnung vom Arzt KRAFT AUSDAUER KOORDINATION FLEXIBILITÄT Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80	Dance Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger	PILATES Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80	Rehasport mit Verordnung vom Arzt KRAFT AUSDAUER KOORDINATION FLEXIBILITÄT Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80		
18:30		Korce Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger		IRON SYSTEM Iron Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger		
19:00	MOADS FIT Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80		PILATES Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80			
19:30				Pound Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger		
20:00	IRON SYSTEM Iron Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger	Yoga Anmeldung & Infos 0170 - 557 30 57 Markus Käger				
20:30						

in der Bahnhofstraße:

Trainingszentrum
Wühr

AKTIV
FIT mit dem besten Gesundheitsfaktor!
GANZKÖRPER KRAFTAUSDAUER
ZUR BESSEREN BELASTBARKEIT IN ALLTAG UND BERUF
12 TRAININGSEINHEITEN
MAXIMALE FLEXIBILITÄT DA KEINE FESTEN KURZZEITEN

DER PREVENTIVKURS FINDET IM TRAININGSRAUM AN ELEKTRONISCH GESTEUERTEN GERÄTEN STATT. ERGÄNZT DURCH HERBERGÜBUNGEN UND DIE VERTEILUNG VON GESUNDHEITSEISSEN (JUGO).

MO 08.00 - 09.45 Uhr | 16.30 - 18.00 Uhr
DI 16.30 - 18.00 Uhr
MI 08.00 - 11.00 Uhr | 16.30 - 18.00 Uhr
DO 16.30 - 18.00 Uhr

Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80