

Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

Fitness & Gesundheitszentrum Steinhof



Steinhof 8

77704 Oberkirch

07802 980944

cmeier.steinhof@t-online.de

Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
09:00 - 11:00 Training an den Zir...	09:15 - 09:45 Bauch Intensiv	09:00 - 11:00 Training an den Zir...	09:15 - 10:15 Forever Young	09:00 - 09:45 Teamrowing	13:15 - 14:00 Easy-Cycling	
09:15 - 10:00 Body-Workout	09:50 - 10:50 Bodystyling mit Hil...	09:15 - 10:00 Teamrowing	10:20 - 11:05 Faszientraining	09:45 - 11:15 Hatha Yoga	14:15 - 15:15 Perfect Body 1	
10:05 - 11:00 Bauch-Beine-Po	18:00 - 19:00 Rücken mit Flexi-Ba...	09:15 - 10:00 Dance-Aerobic 2	18:00 - 18:45 Funktionelles Train...	10:00 - 10:45 Fettkiller Cycling		
17:45 - 18:40 TRX Suspensions Tra...	18:00 - 19:00 b.i.t. Box-Interval...	10:05 - 11:00 Flexibar	18:00 - 18:45 Step1 - der Einführ...	17:30 - 18:15 Dance-Aerobic 2		
18:00 - 18:45 Step 3 / Aerobic 3	19:05 - 19:35 M.A.X Music Aktivit...	10:15 - 11:00 Easy-Cycling	18:50 - 19:35 Pilates	17:45 - 18:15 Bauch Intensiv		
18:00 - 18:45 Fettkiller Cycling	19:15 - 20:45 Hatha Yoga	17:05 - 17:50 Faszientraining	18:50 - 19:35 Step 2	18:00 - 18:45 Easy-Cycling		
18:50 - 19:40 Perfect Body 1	19:15 - 20:00 Cycling 2	18:00 - 19:00 Bewegter Rücken	19:40 - 20:10 M.A.X Music Aktivit...	18:30 - 19:15 Bodystyling 1		
18:50 - 19:35 Zumba	19:40 - 20:40 Fatburner Mix	18:00 - 20:00 Starker Rücken		18:30 - 19:15 TRX Suspensions Tra...		
19:45 - 21:15 Qi Gong		18:15 - 19:00 Zumba				

■ Ausdauer und Fet...
 ■ Entspannung und ...
 ■ Gesundheit und R...
 ■ Kräftigung und S...

Stand: 18.01.2018

Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

Fitness & Gesundheitszentrum Steinhof



Steinhof 8

77704 Oberkirch

07802 980944

cmeier.steinhof@t-online.de

Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
		<p>18:30 - 19:15 Easy-Cycling</p> <p>19:00 - 20:00 10 Fit</p> <p>19:05 - 19:50 Smovey</p> <p>19:30 - 21:00 Hatha Yoga</p> <p>19:30 - 20:15 Indoor Cycling 2</p>				

■ Ausdauer und Fet... ■ Entspannung und ... ■ Gesundheit und R... ■ Kräftigung und S...

Stand: 18.01.2018