

Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

Fitness & Gesundheitszentrum Steinhof
Steinhof 8
77704 Oberkirch
07802 980944
cmeier.steinhof@t-online.de



Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
09:00 - 11:00 Training an den Zir... Violetta	09:15 - 09:45 Bauch Intensiv Dorothea	09:00 - 11:00 Training an den Zir... Violetta	09:15 - 10:15 Forever Young Juana	09:00 - 09:45 Teamrowing Marcel	13:15 - 14:00 Easy-Cycling Trainer wechseln sich ab	
09:15 - 10:00 Body-Workout Vicky	09:50 - 10:50 Bodystyling mit Hil... Andrea	09:15 - 10:00 Teamrowing Heike	10:20 - 11:05 Faszientraining Matthias	09:45 - 11:15 Hatha Yoga Karin	14:15 - 15:15 Perfect Body 1 Trainer im Wechsel	
10:05 - 11:00 Bauch-Beine-Po Vicky	18:00 - 19:00 Rücken mit Flexi-Ba... Violetta	09:15 - 10:00 Dance-Aerobic 2 Vicky	18:00 - 18:45 Funktionelles Train... Katharina	10:00 - 10:45 Fettkiller Cycling Marcel		
17:45 - 18:40 TRX Suspensions Tra... Laura	18:00 - 19:00 b.i.t. Box-Interval... Lisa-Marie	10:05 - 11:00 Flexibar Vicky	18:00 - 18:45 Step1 - der Einführ... Silke	17:30 - 18:15 Dance-Aerobic 2 Katharina		
18:00 - 18:45 Step 3 / Aerobic 3 Sabrina	19:05 - 19:35 M.A.X Music Aktivit... Violetta	10:15 - 11:00 Easy-Cycling Lisa	18:50 - 19:35 Pilates Silke	17:45 - 18:15 Bauch Intensiv Antonia		
18:00 - 18:45 Fettkiller Cycling Theo	19:15 - 20:45 Hatha Yoga Eva	17:05 - 17:50 Faszientraining Matthias	18:50 - 19:35 Step 2 Katharina	18:00 - 18:45 Easy-Cycling Lisa		
18:50 - 19:40 Perfect Body 1 Laura	19:15 - 20:00 Cycling 2 Kerstin	18:00 - 19:00 Bewegter Rücken Violetta	19:40 - 20:10 M.A.X Music Aktivit... Silke	18:30 - 19:15 Bodystyling 1 Katharina		
18:50 - 19:35 Zumba Sabrina	19:40 - 20:40 Fatburner Mix Violetta	18:00 - 20:00 Starker Rücken Simon		18:30 - 19:15 TRX Suspensions Tra... Antonia		
19:45 - 21:15 Qi Gong Silvia		18:15 - 19:00 Zumba Simona				
		18:30 - 19:15 Easy-Cycling Kerstin				
		19:00 - 20:00 10 Fit Matthias				

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

Stand: 23.03.2018

Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

Fitness & Gesundheitszentrum Steinhof
Steinhof 8
77704 Oberkirch
07802 980944
cmeier.steinhof@t-online.de



Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
		<p>19:05 - 19:50 Smovey Bianca</p> <p>19:30 - 21:00 Hatha Yoga Ingrid</p> <p>19:30 - 20:15 Indoor Cycling 2 Kerstin</p>				

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

Stand: 23.03.2018