

Montag	03.06.2019	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:00	Wirbelsäulen-Fit H I I T Stretching
Mittwoch	05.06.2019	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Qigong Latino Aerobic
Freitag	07.06.2019	09:00 - 10:00 10:00 - 10:30	Pilates Stretching

Montag	10.06.2019	Feiertag	
Dienstag	11.06.2019	09:00 - 10:15	Indoorcycling
Mittwoch	12.06.2019	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Qigong Kurs entfällt
Freitag	14.06.2019	09:00 - 10:00 10:00 - 10:30	Pilates m. d. Pezziball Stretching

Montag	17.06.2019	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:00	Wirbelsäulen-Fit Oberkörperworkout Stretching
Mittwoch	19.06.2019	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Qigong Maxx-F
Freitag	21.06.2019	09:00 - 10:00 10:00 - 10:30	Starker Rumpf Stretching

Montag	24.06.2019	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:00	Wirbelsäulen-Fit XCO Stretching
Dienstag	25.06.2019	09:00 - 10:15	Faszientraining
Mittwoch	26.06.2019	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Qigong Step Workout
Freitag	28.06.2019	09:00 - 10:00 10:00 - 10:30	Pilates m. d. Wackelbrett Stretching

Fit am Morgen Juni 2019

alle Kurse mit Anmeldung ! Tel.: 09231 / 509938