

# Kursplan

23.04.2018 - 29.04.2018

Family Gym  
Bahnhofstr. 12-14  
06917 Jessen  
03537 216391  
info@familygym.de



Montag 23.04.2018	Dienstag 24.04.2018	Mittwoch 25.04.2018	Donnerstag 26.04.2018	Freitag 27.04.2018	Samstag 28.04.2018	Sonntag 29.04.2018
09:30 - 10:15 Fit für die Enkel Jenny	09:30 - 10:30 Fit für die Enkel Heike	15:00 - 15:45 Rehasport (Orthopäd... Jenny	08:15 - 09:30 Nordic Walking Heike	16:00 - 17:00 Yoga (Oktober bis M... Jenny		
10:20 - 10:40 BALLance®	11:00 - 12:00 Rehasport (Herzspor... Heike	16:00 - 16:20 BALLance®	09:30 - 10:30 Zirkel Sarah	17:20 - 17:40 BALLance®		
15:30 - 15:50 BALLance®	14:30 - 16:00 Tanz einfach mit Frau Wendt	16:30 - 17:30 Zumba® Sarah	10:45 - 11:30 Rehasport (Orthopäd... Jenny	17:50 - 19:00 Muscle Power Sarah		
16:00 - 16:45 Rehasport (Orthopäd... Sarah	17:30 - 18:30 Zumba® Sarah	17:30 - 18:00 Intensivprogramm Rü... Jenny	15:30 - 16:15 Bodyfit (Oktober bi... Jenny	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnast... Heike		
17:30 - 18:45 Spinning® Heike	18:30 - 19:00 M.A.X.®	18:00 - 19:00 Step/Rücken Heike	16:30 - 17:30 Wirbelsäulengymnast... Jenny	20:00 - 21:00 Pilates Heike		
18:30 - 19:30 Yoga Jenny	19:00 - 20:00 Pilates Heike	20:00 - 21:10 Muscle Power Sarah	17:30 - 18:30 Pilates Heike			
18:30 - 20:00 Nordic Walking Sarah	20:00 - 21:00 Bodyfit Jenny		18:30 - 19:30 Rehasport (Herzspor... Heike			
18:45 - 19:30 Power Functional Maik			18:45 - 19:30 Power Functional Maik			
19:30 - 20:30 Qigong / 5 Elemente... Birgit			19:30 - 20:30 Jumping® Fitness Jenny			

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Figur
- Gesundheit
- Kraft
- Körperwahrnehmun...

Stand: 26.04.2018