

Kursplan

16.07.2018 - 22.07.2018

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



Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018	Samstag 21.07.2018	Sonntag 22.07.2018
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®		
16:00 - 16:45 Rehasport (Orthopäd... Sarah	14:30 - 16:00 Tanz einfach mit Frau Wendt	16:30 - 17:30 Zandunga® Maud	10:45 - 11:30 Rehasport (Orthopäd... Sarah	17:50 - 19:00 Muscle Power Robin		
17:30 - 18:45 Spinning® Heike	17:30 - 18:30 Zumba® Sarah	16:30 - 17:30 Zumba® Sarah	15:30 - 16:15 Bodyfit Robin	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnast... Heike		
18:30 - 19:30 Yoga Jenny	18:30 - 19:00 H.I.P.T. Robin	17:30 - 18:00 Yoga Jenny	16:30 - 17:30 Wirbelsäulengymnast... Jenny	20:00 - 21:00 Pilates Heike		
18:45 - 20:15 Nordic Walking Heike	19:00 - 20:00 Pilates Heike	18:00 - 19:00 Step/Rücken Heike	17:30 - 18:30 Pilates Heike			
19:00 - 19:30 Schlingentraining Robin	20:00 - 21:00 Bodyfit Jenny	20:00 - 21:10 Muscle Power Robin	18:30 - 19:30 Rehasport (Herzspor... Heike			
19:30 - 20:30 Qigong / 5 Elemente... Birgit			18:45 - 19:30 Power Functional Maik			
			19:30 - 20:15 Jumping® Fitness Jenny			

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

Stand: 19.07.2018