


# Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

Fit & Fun Beckum  
 Nordring 6  
 59269 Beckum  
 02521 3430  
 info@fitundfun-beckum.de



Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
09:00 - 10:00 Pilates & more	09:00 - 09:45 Indoor-Cycling	17:00 - 17:45 Rehakurs	16:00 - 16:45 Rehakurs	09:00 - 09:45 Bodyforming		10:15 - 11:15 Rückenfitness
11:00 - 11:45 Rehakurs	09:45 - 10:30 Wirbelsäulengymnast...	18:00 - 18:45 Pilates	19:00 - 19:30 Schlingentraining	09:45 - 10:30 Mobitrain		
17:00 - 17:45 Rehakurs	11:00 - 11:45 Rehakurs	18:30 - 19:00 H.I.I.T.	19:30 - 20:30 Indoor-Cycling	11:00 - 11:45 Rehakurs (auch im S..		
17:15 - 17:45 Schlingentraining	17:50 - 18:10 Bauchkiller			17:15 - 18:15 Wirbelsäulengymnast..		
18:00 - 18:30 Faszientraining	18:15 - 19:00 Step - nur in unger...					
18:30 - 18:50 Bauchkiller	19:00 - 19:45 Mobitrain					
19:00 - 20:00 Bodypower	20:00 - 21:00 Indoor-Cycling					
20:15 - 21:15 Indoor-Cycling						

-  Ausdauer
-  Beweglichkeit
-  Entspannung
-  Fettverbrennung
-  Gymnastik
-  Koordination
-  Kräftigung
-  Rehakurse

Stand: 21.10.2017