

Kursplan

23.04.2018 - 29.04.2018

Fit & Fun Beckum
 Nordring 6
 59269 Beckum
 02521 3430
 info@fitundfun-beckum.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
<p>09:00 - 10:00 Pilates & more Angelika</p> <p>11:00 - 11:45 Rehakurs Marius</p> <p>17:00 - 17:45 Rehakurs Marius</p> <p>17:15 - 17:45 Schlingentraining Angelika</p> <p>18:00 - 18:30 Faszientraining Angelika</p> <p>18:30 - 18:50 Bauchkiller Angelika</p> <p>19:00 - 20:00 Bodypower Christin</p> <p>20:15 - 21:15 Indoor-Cycling Magnus</p>	<p>09:00 - 09:45 Rehakurs Herz-Kreis... Linda</p> <p>09:45 - 10:30 Wirbelsäulengymnast... Astrid</p> <p>11:00 - 11:45 Rehakurs Marius</p> <p>17:50 - 18:10 Bauchkiller Angelika</p> <p>18:15 - 19:00 Step - nur in unger... Christian</p> <p>19:00 - 19:45 Mobitrain Angelika</p> <p>20:00 - 21:00 Indoor-Cycling Magnus</p>	<p>17:00 - 17:45 Rehakurs Marius</p> <p>18:00 - 18:45 Pilates Angelika</p> <p>18:30 - 19:00 H.I.I.T. Marius</p>	<p>16:00 - 16:45 Rehakurs Marius</p> <p>19:00 - 19:30 Schlingentraining Marius</p> <p>19:30 - 20:30 Indoor-Cycling Sascha</p>	<p>09:00 - 09:45 Bodyforming Angelika</p> <p>09:45 - 10:30 Mobitrain Angelika</p> <p>11:00 - 11:45 Rehakurs (auch im S... Angelika</p> <p>17:15 - 18:15 Wirbelsäulengymnast... Angelika</p>		<p>10:15 - 11:15 Rückenfitness Christin & Anastasia</p>

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

Stand: 25.04.2018