

# Kursplan



ab Januar 2019

Telefon: 02373 - 919 4132

www.life-froendenberg.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.05 - 10.05 Bauch, Beine, Po I-II	9.05 - 10.05 Yoga	9.30 - 10.00 Bauch weg Training	8.45 - 10.00 ★ Qi Gong	9.10 - 9.55 Super Fit 50	
				10.30 - 11.15 Med. Functional Training	11.00 - 12.00 ★ TK-RückenTraining
		16.00 - 17.00 ★ TK-RückenTraining			
17.40 - 18.40 AROHA		17.45 - 18.30 Dance Workout			
18.45 - 19.45 Faszientraining	18.00 - 19.00 Pilates & Yoga I-II	18.30 - 19.00 Bodyforming	17.45 - 18.45 Langhantel Workout	17.30 - 18.30 Power Workout	<b>Sonntag</b>
19.15 - 20.15 ★ Cycling „Cardio“ I-II	19.10 - 20.05 Fatburner	19.05 - 20.05 Energy Yoga I-II	19.00 - 20.00 ★ Cycling III	19.00 - 20.00 ★ Functional Training	9.00 - 10.00 ★ Nordic Walking
20.15 - 21.15 ★ Cycling I-II			20.00 - 21.00 ★ Cycling I-II		10.30 - 11.30 EMP *
				😊	* 10.30-11.30 / Lach-Yoga jeden 1. Sonntag im Monat
					(8,50 € Kursbeitrag)
★ Anmeldung erforderlich!		Ort: Trainingsfläche	★ Präventionskurse Krankenkassenzuschuss	Anmeldung + Zuzahlung erforderlich!	Änderungen vorbehalten!