

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

**aktivita**  
 Werner-Heisenberg-Str. 2  
 53577 Neustadt - Fernthal   
 02683 936234  
 info@aktivita-rueckenfit.de

Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
10:00 - 10:45 Cross Workout	18:00 - 18:45 Tabata / Iron Worko...	10:00 - 10:45 Hallo Wach	17:15 - 18:00 Reha Rücken	10:00 - 10:45 Rückenfitness	14:00 - 15:00 Weekendmix	
11:00 - 11:45 Reha Rücken	19:00 - 20:10 Indoorcycle	11:00 - 11:45 Reha Rücken	18:30 - 19:15 Kettle Bell	17:30 - 18:30 Indoorcycle		
16:30 - 17:15 Reha Rücken	20:15 - 21:00 Reha Rücken	17:15 - 18:00 Reha Rücken	19:15 - 20:15 Fit-Boxen			
17:30 - 18:25 Cross Workout		18:00 - 18:45 Pilates	20:15 - 21:15 Indoorcycle			
18:30 - 19:25 Indoorcycle		18:45 - 19:45 Zumba				
19:30 - 20:30 Power Fatburner		20:00 - 21:00 Indoorcycle				
20:30 - 20:45 Bauch Pur						

■ Ausdauer    
 ■ Dance & Fun    
 ■ Gesundheit    
 ■ Kraft

Stand: 11.12.2017