

# Kursplan

14.01.2019 - 20.01.2019

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



Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019	Sonntag 20.01.2019
<p>10:00 - 10:45 Hallo Wach Conny</p> <p>11:00 - 11:45 Reha Rücken Yannik</p> <p>18:30 - 19:25 Indoorcycle Uschi</p> <p>19:30 - 20:30 Power Fatburner Uschi</p> <p>20:30 - 20:45 Bauch Pur Uschi</p>	<p>18:00 - 19:00 Iron Workout Conny</p> <p>19:00 - 20:10 Indoorcycle Uschi</p> <p>20:15 - 21:00 Reha Rücken Uschi</p>	<p>10:00 - 10:45 Hallo Wach Sarah / Yannik</p> <p>11:00 - 11:45 Reha Rücken Yannik</p> <p>17:15 - 18:00 Reha Rücken Yannik</p> <p>18:00 - 19:00 Faszien &amp; Relax Sarah</p> <p>19:00 - 20:00 Zumba Nici</p> <p>20:00 - 21:00 Indoorcycle Nici</p>	<p>17:15 - 18:00 Reha Rücken Nico</p> <p>18:30 - 20:00 Functional Mix Conny</p> <p>20:15 - 21:15 Indoorcycle Uschi</p>	<p>10:00 - 10:45 Rückenfitness Uschi</p> <p>11:00 - 11:45 Hallo Wach Uschi</p> <p>11:45 - 12:30 Faszien Training Sarah</p> <p>17:30 - 18:30 Indoorcycle Peter</p>	<p>11:00 - 12:00 Functional Training... Dirk</p>	

■ Ausdauer     
 ■ Dance & Fun     
 ■ Gesundheit     
 ■ Kraft

Stand: 18.01.2019