

# Kursplan

30.01.2023 - 05.02.2023

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



Montag 30.01.2023	Dienstag 31.01.2023	Mittwoch 01.02.2023	Donnerstag 02.02.2023	Freitag 03.02.2023	Samstag 04.02.2023	Sonntag 05.02.2023
<p>10:00 - 11:00 Hallo Wach! Conny</p> <p>18:00 - 19:00 Bodyweight Workout Nadja</p> <p>19:00 - 20:00 Indoorcycle Nici</p>	<p>10:00 - 10:45 Rehasport Regina</p> <p>18:00 - 19:00 Iron Workout Conny</p> <p>19:00 - 20:00 Indoorcycle Nici</p> <p>20:00 - 20:45 Rehasport Uschi</p>	<p>10:00 - 11:00 Hallo Wach Anja</p> <p>17:00 - 18:00 Bodyweight Workout Nadja</p> <p>18:00 - 19:00 Zumba Nici</p> <p>19:00 - 20:00 Indoorcycle Nici</p> <p>20:00 - 20:15 Bauch pur Nici</p>	<p>17:45 - 18:30 Fit Mix Conny</p> <p>18:30 - 19:00 Balance Zoé</p> <p>19:00 - 19:45 Rehasport Uschi</p>	<p>16:30 - 17:00 Tabata Nici</p> <p>17:00 - 18:00 Indoorcycle Nici</p> <p>18:00 - 18:15 Bauch pur Nici</p>	<p>11:00 - 12:00 Bootcamp   NACH ABS... Dirk</p> <p>13:00 - 13:45 Rehasport Uschi</p>	

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Dance & Fun
- Gesundheit
- Kraft- / Muskelt...

Stand: 05.02.2023