

# Kursplan

16.04.2018 - 22.04.2018

Fit & Fun  
 Gewerbepark BWB 2  
 83052 Bruckmühl  
 08062 6983  
 info@fitundfun-bruckmuehl.de

Montag 16.04.2018	Dienstag 17.04.2018	Mittwoch 18.04.2018	Donnerstag 19.04.2018	Freitag 20.04.2018	Samstag 21.04.2018	Sonntag 22.04.2018
09:15 - 09:30 H.I.I.T good mornin...	10:00 - 10:15 H.I.I.T Spinning Wo...	09:30 - 10:00 LesMills Bodypump®	10:00 - 10:25 Omnia® Zirkel	09:15 - 09:30 H.I.I.T good mornin...		10:00 - 10:25 Omnia® Zirkel
09:30 - 09:55 Omnia® Zirkel	10:15 - 11:15 Qi Gong	10:00 - 10:30 LesMills CXWORX®	10:30 - 11:15 Reha Sport §44 René	09:30 - 10:00 GroupX Reaktiv		10:30 - 11:00 LesMills CXWORX®
10:00 - 10:15 Faszien Workout	18:00 - 19:00 Hatha Yoga	10:30 - 11:15 LesMills Bodybalanc...	11:15 - 12:00 Reha Sport §44 René	10:00 - 10:30 WSG		
10:15 - 10:45 five® Gym René	19:00 - 20:00 Spinning	17:15 - 18:00 Reha Sport §44 René	16:30 - 17:15 Reha Sport §44 René	10:30 - 11:30 Präventives Rücken-...		
17:15 - 18:00 Reha Sport §44 René		18:00 - 18:15 H.I.I.T Workout für...	17:15 - 18:00 Reha Sport §44 René	18:00 - 18:30 LesMills CXWORX®		
18:00 - 19:00 LesMills Bodybalanc...		18:15 - 18:55 Omnia® Zirkel & Fas...	18:00 - 19:00 Präventives Rücken-...	18:30 - 19:00 LesMills Bodybalanc...		
18:15 - 18:30 H.I.I.T Workout für...		19:00 - 19:45 LesMills Bodypump®	19:30 - 19:45 H.I.I.T Workout für...	19:00 - 19:15 H.I.I.T GRIT Workou...		
18:30 - 18:55 Omnia® Zirkel		19:50 - 20:20 LesMills CXWORX®				
19:00 - 20:00 LesMills Bodypump®						

- Ausdauer
- Funktionell Trai...
- Körper & Geist
- Rehasport §44 & ...
- Rücken & Gesundh...
- Seminare & Veran...
- Straffung & Kräf...

Stand: 21.04.2018