

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

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

Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
09:30 - 09:55 Omnia® Zirkel	10:15 - 11:15 Qi Gong	09:30 - 10:00 LesMills Bodypump®	10:00 - 10:25 Omnia® Zirkel	09:30 - 10:00 GroupX Reaktiv		10:00 - 10:25 Omnia® Zirkel
10:00 - 10:15 Faszien Workout	18:00 - 19:00 Hatha Yoga	10:00 - 10:30 LesMills CXWORX®	10:30 - 11:15 Reha Sport §44	10:00 - 10:30 WSG		10:30 - 11:00 LesMills CXWORX®
10:15 - 10:45 five® Gym	19:00 - 20:00 Spinning	10:30 - 11:15 LesMills Bodybalanc..	11:15 - 12:00 Reha Sport §44	10:30 - 11:30 Präventives Rücken...		11:00 - 11:20 Faszien Workout
10:45 - 11:15 five® Coaching		17:15 - 18:00 Reha Sport §44	16:30 - 17:15 Reha Sport §44	18:00 - 18:30 LesMills CXWORX®		
17:15 - 18:00 Reha Sport §44		18:00 - 18:35 Omnia® Zirkel	17:15 - 18:00 Reha Sport §44	18:30 - 19:00 LesMills Bodybalanc..		
18:00 - 18:30 five® Coaching		18:45 - 19:30 LesMills Bodypump®	18:00 - 19:00 Präventives Rücken...	19:00 - 20:00 Präventives Rücken...		
18:00 - 19:00 LesMills Bodybalanc..		19:35 - 20:05 LesMills CXWORX®	19:15 - 20:15 Präventives Rücken...			
18:30 - 18:55 Omnia® Zirkel						
19:00 - 20:00 LesMills Bodypump®						

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

Stand: 20.01.2018