

Unser Kursplan ab 14.06.



Sportpark in Harsefeld:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:15 – 10:00 Workout Sabine	09:15 – 10:00 Faszien Koos (ab 29.06.21!)		09:15 – 10:15 Pilates Sabine
10:05 – 10:50 Rückenfit/Funktion Sabine	10:15 – 11:00 Funktion Koos (ab 29.06.21!)		10:15 – 11:00 Rückenfit Sabine
10:55 – 11:55 Yoga Sabine	11:05 – 11:50 Funktion Koos (ab 29.06.21!)		11:05 – 11:50 Funktion Sabine
17:00 – 17:45 Funktion Sabine		17:00 – 17:45 Funktion Koos	17:25 – 18:10 Funktion Sabine
17:45 – 18:30 Funktion Sabine		17:50 – 18:35 Rückenfit/Funktion Koos	18:15 – 19:15 Yoga Sabine
18:30 – 19:15 Workout Sabine	18:30 – 19:30 Indoor-Cycling* Susan	18:45 – 19:45 Workout Koos	18:30 – 19:30 Indoor-Cycling* Cor (ab 24.06.21!)
19:15 – 20:45 Cross Workout Johannes			19:20 – 20:05 Rückenfit/Funktion Sabine

Sportpark in Nottensdorf:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
 09:00 – 09:45 Rückenfit/Funktion Pia	09:00 – 10:00 Nordic Walking Sabine		09:00 – 09:45 Tabata Pia
	09:15 – 10:45 Cycling XXL* Anke (ab 31.8.21!)		09:50 – 10:35 Rückenfit/Funktion Pia
		17:30 -18:15 Funktion Sabine	10:40 – 11:25 Rehasport Pia
	16:35 – 17:20 Rehasport Pia	18:15 – 19:00 Rückenfit/Funktion Sabine	
	17:25 – 18:10 Rehasport Pia	19:05 – 19:50 Pilates Sabine	
	18:15 – 19:15 BBP vs Tabata Pia	19:00 – 20:00 Indoor-Cycling Anke (ab 01.09.21!)	

* Mit Anmeldung