

Kursplan ab 16.07.21



Sportpark in Harsefeld:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:15 – 10:00 Workout Sabine	09:15 – 10:00 Faszien Koos		09:15 – 10:15 Pilates Sabine	
10:05 – 10:50 Rückenfit FU Sabine	10:15 – 11:00 Funktion Koos		10:15 – 11:00 Rückenfit Sabine	
10:55 – 11:55 Yoga Sabine	11:05 – 11:50 Funktion Koos		11:05 – 11:50 Funktion Sabine	
17:00 – 17:45 Funktion Sabine			17:25 – 18:10 Funktion Sabine	
17:45 – 18:30 Funktion Sabine		17:45 – 18:30 Rückenfit FU Koos	18:15 – 19:15 Yoga Sabine	18:00 – 19:00 Cross Workout Koos
18:30 – 19:15 Workout Sabine	18:30 – 19:30 Indoor-Cycling* Susan	18:45 – 19:45 Strong Workout Koos	18:30 – 19:30 Indoor-Cycling* Cor	
19:15 – 20:45 Cross Workout Johannes			19:20 – 20:05 Rückenfit FU Sabine	

Sportpark in Nottensdorf:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	09:00 – 09:45 Starker Rücken Pia	09:00 – 09:45 Soft Workout RS *Anmeldung Pia		09:00 – 10:00 Strong Tabata Pia	
		09:15 – 10:45 Cycling XXL* Anke (ab 31.8.21!)		10:05 – 10:50 Soft Workout RS Pia	
			17:30 -18:15 Funktion Sabine		
		16:35 – 17:20 Soft Workout RS Pia	18:15 – 19:00 Rückenfit FU Sabine	19:00 – 20:00 Bauch-Beine-Po Pia	
		17:25 – 18:10 Soft Workout RS Pia	19:05 – 19:50 Pilates Sabine		
	18:15 – 19:15 Strong Tabata Pia	19:00 – 20:00 Indoor-Cycling* Anke (ab 01.09.21!)			

* Mit Anmeldung