

Kursplan

Ab dem 03.06.2020

Montag	
08:30 – 09:30	BOP
09:30 – 10:15	Gesunder Rücken
17:00 – 17:45	Reha
17:45 – 18:30	Tabata
18:45 – 19:45	Spinning
19:45 – 20:30	Gesunder Rücken

Dienstag	
17:30 – 18:15	Reha
18:30 – 19:30	Zumba
19:30 – 20:30	Fettkiller-Kurs

Mittwoch	
08:30 – 09:30	BOP
09:30 – 10:15	Gesunder Rücken
18:00 – 18:45	Bodyfit
19:00 – 20:00	Spinning
20:00 – 20:45	Gesunder Rücken

Donnerstag	
17:00 – 18:00	Aktiv & Entspannt
18:00 – 18:45	Tabata
19:00 – 20:00	Rundum Fit
20:00 – 21:00	BOP

Freitag	
08:30 – 09:30	BOP
09:30 – 10:15	Gesunder Rücken
15:15 – 16:30	Yoga
16:45 – 17:30	Bodyfit
17:30 – 18:30	Aktiv & Entspannt
18:30 – 19:30	Spinning

- ➔ Es werden immer je ein paar Minuten gegen Kursende eingerechnet, die der Desinfektion genutzter Geräte und dem Aufbau der für den nächsten Kurs benötigten dienen.
- ➔ Alle Kurse finden im weißen Schützenfestzelt an der Gutenbergstraße 4 in 49681 Garrel statt (steht am redfit fitness & sports).