

Kursplan

	MO	DI	MI	DO	FR
08:00 09:00		Haltungs- und Bewe- gungsschule	Medical Nor- dic Walking (Einsteiger)		Medical Nor- dic Walking (Fortgeschrittene)
09:30 10:30	Haltungs- und Bewe- gungsschule	Entspannung	Sturzpro- phylaxe	Faszien- training	Sturzpro- phylaxe
11:00 12:00					
14:00 15:00					
15:30 16:30				Power Aero- bic	
17:00 18:00	Kurzhan- tel Training	Power Aero- bic	Faszientrai- ning	Haltungs- und Bewe- gungsschule	Kurzhan- tel Training
18:30 19:30	Funktionelles Training	Full Body Workout	Funktionelles Training		Full Body Workout
19:35 20:35	Full Body Workout		Entspannung		

▼ Fitnesskurse

▼ Gesundheitskurse

Um auf die Bedürfnisse und Wünsche der Mitglieder eingehen zu können und um neue Fitnesstrends zu integrieren behalte ich mir das Recht vor, den Kursplan regelmäßig zu ändern. Die Änderungen werden rechtzeitig (4 Wochen vor Eintritt) über die Website (www.kolibriaktiv.de), Facebook (www.facebook.com/kolibriaktiv/) und natürlich im Studio selbst bekannt gegeben. Über Anregungen und Ideen freue ich mich sehr!