

# Kursplan

gültig ab: 30.09.19

	MO	DI	MI	DO	FR
06:30 07:30				Full Body Workout	
09:00 10:00	Haltungs- und Bewe- gungsschule	Yoga und Entspannung			Haltungs- und Bewe- gungsschule
10:30 11:30			Haltungs- und Bewe- gungsschule	Sturzpro- phylaxe	
14:30 15:30	Yoga				
15:45 16:45	offenes Training				
17:00 18:00	Kurzhantel Training				Funktionelles Training
18:15 19:15	Funktionelles Training		Yoga		Kurzhantel Training
19:20 20:20		Full Body Workout	Rückenfit		

▼ 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 (2 Wochen vor Eintritt) über die Website ([www.kolibriaktiv.de](http://www.kolibriaktiv.de)), Facebook ([www.facebook.de/kolibriaktiv/](https://www.facebook.de/kolibriaktiv/)) und natürlich im Studio selbst bekannt gegeben. Über Anregungen und Ideen freue ich mich sehr!