

Kursplan

gültig ab: 01.11.20

| | MO | DI | MI | DO | FR |
|----------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 06:30 07:30 | | | | Ganzkörper Zirkel | |
| 09:00 10:00 | Fit und Aktiv in jedem Alter | Yoga und Entspannung | | Aerobic für "Junggeblie- bene" | Fit und Aktiv in jedem Alter |
| 10:30 11:30 | | | Beckenbo- den - Gymnastik | Hocker- Gymnastik | |
| | | | | | |
| 14:30 15:30 | | | | | |
| 15:45 16:45 | Yoga | | | | |
| 17:00 18:00 | Kurzhantel Training | | | | Rückenfit |
| 18:15 19:15 | Funktionelles Training | | Yoga | | Kurzhantel Training |
| 19:20 20:20 | | Ganzkörper- Zirkel | Rückenfit | | |

▼ Fitnesskurse

▼ Gesundheitskurse

Um auf die Bedürfnisse und Wünsche der Mitglieder eingehen zu können und um neue Fitnessstrends 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) und im Studio bekannt gegeben. Über Anregungen und Ideen freue ich mich sehr!