

Kursplan

gültig ab: 05.06.17

	MO	DI	MI	DO	FR
06:30 07:30				Full Body Workout	
09:00 10:00	Haltungs- und Bewegungsschule	Sturzprophylaxe	Nordic Walking (Einsteiger)	Sturzprophylaxe	Haltungs- und Bewegungsschule
10:30 11:30	Faszientraining	Yoga und Entspannung	Haltungs- und Bewegungsschule		Nordic Walking (Fortgeschrittene)
15:30 16:30				Rückenfit	
17:00 18:00	Kurzhandel Training		Faszientraining	Yoga	Kurzhandel Training
18:30 19:30	Funktionelles Training		Funktionelles Training		Full Body Workout
19:35 20:35	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), Facebook (www.facebook.com/kolibriaktiv/) und natürlich im Studio selbst bekannt gegeben. Über Anregungen und Ideen freue ich mich sehr!