

# Kursplan

gültig ab: 04.02.19

	MO	DI	MI	DO	FR
06:30 07:30	Full Body Workout (Outdoor)				
09:00 10:00	Haltungs- und Bewegungsschule	Yoga und Entspannung			Haltungs- und Bewegungsschule
10:30 11:30			Haltungs- und Bewegungsschule	Sturzprophylaxe	
14:30 15:30	Yoga				
17:00 18:00	Kurzhandel Training		Yoga		Kurzhandel Training
18:15 19:15	Funktionelles Training		Funktionelles Training		Rückenfit
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!