

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- nign | 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!