

# Kursplan

gültig ab: 04.12.17

	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		Sturzpro- phylaxe	Haltungs- und Bewe- gungsschule		Medical Nordic Walking
15:30 16:30				Faszien- und Mobili- tätstraining	
17:00 18:00	Kurzhan- tel Training		Yoga		Full Body Workout
18:15 19:15	Funktionelles Training		Funktionelles Training		Kurzhan- tel-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.com/kolibriaktiv/](https://www.facebook.com/kolibriaktiv/)) und natürlich im Studio selbst bekannt gegeben. Über Anregungen und Ideen freue ich mich sehr!