


## Kursplan Bad Camberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 Funktional Training mit Saskia <b>+Challengeteilnehmer</b>	9:30 - 10:30 Fat Burner mit Nicola / Iza	9:30 - 10:30 Step Choreo <b>für Anfänger</b> mit Jutta <b>+Challengeteilnehmer</b>	9:30 - 10:30 Soft Workout mit Andrea <b>+Challengeteilnehmer</b>	9:30 - 10:30 Qi Gong mit Brigitte <b>+Challengeteilnehmer</b>		9:30 - 10:30 Body Fit mit Saskia / Iza <b>+Challengeteilnehmer</b>
10:30 - 11:30 Pilates u. Faszientraining mit Saskia <b>+Challengeteilnehmer</b>	10:30 - 11:30 Yoga mit Brigitte <b>+Challengeteilnehmer</b>		10:30-11:15 Rehakurs (Orthopädisch)		10:30 - 11:30 <b>Challenge 1</b>	10:30 - 11:30 Pilates mit Saskia / Iza
					11:45 - 12:45 <b>Challenge 2</b>	11:45 - 12:45 <b>Challenge 1 und 2</b>
	14:00 - 14:45 Rehakurs (Orthopädisch)	14:00 - 14:45 Rehakurs (Orthopädisch)				
15:00 - 15:45 Rehakurs (Orthopädisch)	15:00 - 15:45 Rehakurs (Orthopädisch)	15:00 - 15:45 Rehakurs (Orthopädisch)	16:00 - 16:45 Rehakurs (Neurologisch)			
17:30 - 19:00 Dance & Power Workout mit Antonina <b>+Challengeteilnehmer</b>	16:30 - 17:30 <b>Challenge 1</b>	16:45 - 17:45 <b>Challenge 2</b>	17:00 - 17:45 Rehakurs (Orthopädisch)			
	17:45 - 18:45 Fat Burner mit Jutta <b>+Challengeteilnehmer</b>	18:00 - 19:00 Pump Mashup mit Iza / Kai <b>+Challengeteilnehmer</b>	18:00 - 19:00 Workout & Fun mit Saskia <b>+Challengeteilnehmer</b>	16:15 - 17:15 Yin Yoga mit Joachim <b>+Challengeteilnehmer</b>		
19:15 - 20:15 Indoor Cycling mit Rebecca <b>+Challengeteilnehmer</b>	19:00 - 20:00 Fitness Boxen (m/w/d) mit Sven	19:00 - 20:00 Balancelates mit Antonina <b>+Challengeteilnehmer</b>	19:15 - 20:15 Indoor Cycling mit Sabine <b>+Challengeteilnehmer</b>	17:45 - 18:45 <b>Challenge 1 und 2</b>		
		20:00 - 21:00 Zumba mit Antonina <b>+Challengeteilnehmer</b>		19:00 - 20:30 Fitness Boxen (m/w/d) mit Heiko / Sven <b>+Challengeteilnehmer</b>		 <p>SPORT CENTER Bad Camberg Fitness, Gesundheit &amp; Sonne</p>