

Kursplan Bad Camberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 Funktional Training mit Saskia	9:15 - 10:15 Funktional Training mit Nicola / Iza	9:30 - 10:30 Bodystyling / BBP mit Jutta	9:30 - 10:30 Soft Workout mit Andrea	9:30 - 10:30 Qi Gong mit Brigitte Kursraum		9:30 - 10:30 Body Fit mit Saskia / Kerstin / Iza
10:45 - 11:45 Pilates u. Faszientraining mit Saskia	10:30 - 11:30 Yoga mit Brigitte		10:45-11:30 Rehakurs		Spezial Angebot steht auf der Home-Page	10:45 - 11:45 Pilates mit Saskia / Iza
14:00 - 14:45 Rehakurs		14:45 - 15:30 Rehakurs			Spezial Angebot steht auf der Home-Page	
15:00 - 15:45 Rehakurs		15:45 - 16:30 Rehakurs				
17:30 - 19:00 Dance & Power Workout mit Antonina		16:45 - 17:30 Rehakurs				
	17:45 - 18:45 Fat Burner mit Jutta	17:45 - 18:45 Uhr Pump Mashup mit Iza / Kai				
19:15 - 20:15 Indoor Cycling mit Rebecca	19:00 - 20:30 Fitness Boxen inkl. Funktional Training (m/w/d) mit Diana / Sven	19:00 - 20:00 Balancelates mit Antonina	18:00 - 19:00 Workout & Fun mit Saskia	16:15 - 17:15 Yin Yoga mit Joachim		
		20:00 - 21:00 Zumba mit Antonina	19:15 - 20:15 Indoor Cycling	19:00 - 20:30 Fitness Boxen (m/w/d) mit Heiko / Sven		