

Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

Lady Camp
Oststraße 6
07407 Rudolstadt
+49 (36 72) 47 99 90
fitnesscamp@gmx.de



| Montag 19.03.2018 | Dienstag 20.03.2018 | Mittwoch 21.03.2018 | Donnerstag 22.03.2018 | Freitag 23.03.2018 | Samstag 24.03.2018 | Sonntag 25.03.2018 |
|---|--|--|--|--|--------------------|---|
| 09:30 - 10:20 Aerobic Anke | 09:00 - 10:00 fitdankbaby® OUTDOO... Aline | 09:00 - 10:30 Nordic Walking | 09:30 - 10:20 Rückengymnastik Anke | 09:10 - 09:55 Line Dance Jens Bähring | | 09:30 - 10:20 Spezialgymnastik Aline / Aniko / Katja / Ramona |
| 10:30 - 11:20 Pilates Anke | 09:30 - 10:20 Rückengymnastik Anke | 09:30 - 10:20 Rückengymnastik Anke | 10:30 - 12:00 Yoga Kristin | 09:30 - 10:20 Rehagruppe Anke | | |
| 10:30 - 11:20 Rückengymnastik Christina | 10:20 - 11:20 fitdankbaby® mini Aline | 10:30 - 11:20 Yoga Anne | 17:00 - 17:50 Rehagruppe Sandra | 10:00 - 10:50 Rücken Agneta | | |
| 11:30 - 12:00 Bauch Beine Po Christina | 16:00 - 16:50 Rehagruppe Christopher | 10:30 - 11:20 Problemzonentrainin... Anke | 17:00 - 17:50 Pilates Conny | 10:30 - 11:20 Rehagruppe Anke | | |
| 15:00 - 15:50 Rehagruppe Aline | 17:00 - 17:50 Power-Mix Christina | 11:30 - 12:00 Beckenbodengymnasti... Anne | 18:00 - 18:50 Rückengymnastik Sandra | 11:00 - 11:50 Dance meets Figur Agneta | | |
| 17:00 - 17:50 Power Mix Agneta | 18:00 - 18:50 Yoga Christina | 17:00 - 17:50 Rückengymnastik Anke | 18:00 - 18:50 Langhantel Training... Conny | 17:00 - 17:50 Rückengymnastik Anke | | |
| 18:00 - 18:50 Fatburner Agneta | | 18:00 - 18:50 Step Antje | | | | |
| 18:45 - 20:00 Yoga Anne | | 19:00 - 19:50 Problemzonentrainin... Antje | | | | |
| 18:50 - 19:15 Beweglichkeit Agneta | | 20:00 - 20:50 Aroha | | | | |
| 20:00 - 20:50 Pilates Anke | | | | | | |

Ausdauer
 Gesundheit

Dance and Fun
 Straffung / Kraf...

Entspannung

Figur

Stand: 19.03.2018