

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

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



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
09:30 - 10:20 Aerobic	09:00 - 10:00 fitdankbaby® OUTDOO..	09:30 - 10:20 Rückengymnastik	09:30 - 10:20 Aktiv 50	09:10 - 09:55 Line Dance		09:30 - 10:20 Spezialgymnastik
10:30 - 11:20 Pilates	09:30 - 10:20 Rückengymnastik	10:30 - 11:20 Yoga	10:30 - 12:00 Hatha Yoga	09:30 - 10:20 Rehagruppe		
10:30 - 11:20 Rückengymnastik	10:20 - 11:20 fitdankbaby® mini	10:30 - 11:20 Problemzonentrainin...	17:00 - 17:50 Rehagruppe	10:00 - 10:50 Rücken		
11:30 - 12:00 Bauch Beine Po	16:00 - 16:50 Rehagruppe	11:30 - 12:00 Beckenbodengymnasti..	17:00 - 17:50 Pilates	10:30 - 11:20 Rehagruppe		
15:00 - 15:50 Rehagruppe	17:00 - 17:50 Christina Spezial	17:00 - 17:50 Rückengymnastik	18:00 - 18:50 Rückengymnastik	11:00 - 11:50 Dance meets Figur		
17:00 - 17:50 Power Mix	18:00 - 18:50 Yoga	18:00 - 18:50 Step	18:00 - 18:50 Langhantel Training...	17:00 - 17:50 Rückengymnastik		
18:00 - 18:50 Fatburner		19:00 - 19:50 Problemzonentrainin...				
18:45 - 20:00 Yoga		20:00 - 20:50 Aroha				
18:50 - 19:15 Beweglichkeit						

- Ausdauer
- Dance and Fun
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit
- Straffung / Kraf...

Stand: 17.01.2018

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

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



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
<p>20:00 - 20:50 Pilates</p>						

-  Ausdauer
-  Dance and Fun
-  Entspannung
-  Figur
-  Gesundheit
-  Straffung / Kraf...

Stand: 17.01.2018