

Kursplan

13.08.2018 - 19.08.2018

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



Montag 13.08.2018	Dienstag 14.08.2018	Mittwoch 15.08.2018	Donnerstag 16.08.2018	Freitag 17.08.2018	Samstag 18.08.2018	Sonntag 19.08.2018
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	09:00 - 10:00 fitdankbaby® maxi Aline	09:30 - 10:20 Rückengymnastik Anke	10:30 - 12:00 Yoga Kristin	09:30 - 10:20 Rehagruppe Anke		
10:30 - 11:20 Rückengymnastik Christina	09:30 - 10:20 Rückengymnastik Anke	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	10:15 - 11:15 fitdankbaby® mini Aline	10:30 - 11:20 Problemzonentrainin... Anke	17:00 - 17:50 Pilates Conny	10:30 - 11:20 Rehagruppe Anke		
15:00 - 15:50 Rehagruppe Aline	16:00 - 16:50 Rehagruppe Christopher	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	17:00 - 17:50 Power-Mix 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 Yoga Christina	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
- Dance and Fun
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit
- Straffung / Kraf...

Stand: 15.08.2018