

Kursplan

21.01.2019 - 27.01.2019

Gesundheits- und Sportzentrum Plön
 Ölmühlenallee 3
 24306 Plön
 04522 7896470
 info@gesundheitszentrum-ploen.de



Montag 21.01.2019	Dienstag 22.01.2019	Mittwoch 23.01.2019	Donnerstag 24.01.2019	Freitag 25.01.2019	Samstag 26.01.2019	Sonntag 27.01.2019
<p>09:30 - 10:15 Wirbelsäulengymnast... Ulrike</p> <p>10:15 - 11:00 Fitnessgymnastik Ulrike</p> <p>17:00 - 18:00 Pilates Maren</p> <p>18:00 - 19:00 Bauch, Beine, Po Ariadne</p> <p>18:00 - 18:45 CrossVit Tim</p> <p>18:00 - 18:45 Faszientraining Cerrin</p> <p>18:45 - 19:45 Indoor Cycling Birger</p>	<p>09:30 - 10:00 Bauch intensiv Cerrin</p> <p>10:15 - 11:00 Faszientraining Cerrin</p> <p>18:30 - 19:30 Langhantel-Power Maik</p> <p>19:30 - 20:30 Body-Step Tanja</p>	<p>09:30 - 10:15 Wirbelsäulengymnast... Ulrike</p> <p>10:15 - 11:00 Fitnessgymnastik Ulrike</p> <p>17:30 - 18:00 Bauch intensiv Ariadne</p> <p>18:00 - 19:00 FitMix Ariadne</p> <p>18:30 - 19:30 Indoor Cycling Christoph</p> <p>18:30 - 19:15 Power Attack Tanja</p> <p>19:00 - 19:45 CrossVit Tim</p> <p>19:15 - 20:00 Power Stretching Tanja</p>	<p>09:00 - 10:00 Pilates Maren</p> <p>09:30 - 10:00 Bauch intensiv Tim</p> <p>10:15 - 11:00 Faszientraining Cerrin</p> <p>18:00 - 19:00 RückenFit Maren</p> <p>19:00 - 20:00 Bauch, Beine, Po Tanja</p> <p>19:00 - 20:00 Indoor Cycling Christoph</p> <p>20:00 - 21:00 Langhantel-Power Maik</p>	<p>10:00 - 11:00 5Esslinger Ariadne</p> <p>17:00 - 17:45 CrossVit 14 tägig Tim</p>		<p>10:15 - 11:45 Indoor Cycling Birger</p>

- Ausdauer & Kraf...
- Herz & Kreislau...
- Koordination & ...
- Dehnung & Entspa...
- Kraft & Dehnung

Stand: 22.01.2019