

Kursplan



Gerberstr.2, 25451 Quickborn
Tel. 04106/ 60777, www.intelligent-trainieren.de

MONTAG 09:00-13:00 15:00-22:00	DIENSTAG 09:00-13:00 15:00-22:00	MITTWOCH 09:00-13:00 15:00-22:00	DONNERSTAG 09:00-13:00 15:00-22:00	FREITAG 14:00-22:00	SONNABEND 14:00-18:00	SONNTAG 10:00-14:00
9:15-10:00 Rückenpower		9:15-10:00 Rückenpower	9:30-10:15 Rückenfitness			
10:00-10:45 Rückenfitness	9:30-10:30 Bauch-Beine-Po	10:00-10:45 Rückenfitness	10:15-11:15 Bauch-Beine-Po			10:30-11:30 SUPER-SWEAT
10:45-11:30 Rückenfitness Rehasport		10:45-11:30 Rückenfitness Rehasport				
17:00-17:45 Rehasport	17:00-17:45 Rückenfitness		17:00-17:45 Rehasport	17:00-18:00 PILATES		
17:45-18:30 Rückenfitness	17:45-18:30 Rehasport		17:45-18:30 Rückenfitness			
18:45-19:45 Indoor Cycling	17:20-18:35 YOGA (mit Anmeldung)	18:00-19:00 PILATES	18:15-19:30 Spin + Tone			
19:00-20:00 Step & BBP	18:45-20:00 YOGA (mit Anmeldung)	19:00-20:00 Body-Fit				
20:00-20:45 Rückenfitness	20:00-20:45 Entspannung	20:00-21:00 Rückenfitness + Entspannung	19:45-20:30 Rückenfitness			