KURSPLAN

GÜLTIG AB APRIL 2022

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II	GYM	GYM II
8:30 - 9:15 **BOP**				8:30 - 9:30 **BODYFIT**				8:30 - 9:15 **BOP**	
9:15 - 9:45 **STRETCH**								9:15 - 9:45 **STRETCH**	
9:45 - 10:30 **GESUNDER RÜCKEN***				9:30 - 10:15 **GESUNDER RÜCKEN***				9:45 - 10:30 **GESUNDER RÜCKEN***	
		17:15 - 18:00 **GESUNDER RÜCKEN***				17:15 - 18:00 **GESUNDER RÜCKEN***		17:15 - 18:00 **TABATA**	
18:00 - 18:45 **TABATA**		18:00 - 19:00 **ZUMBA®**		18:00 - 19:00 **BODYFIT**			18:00 - 19:00 **RUNDUM FIT**		18:00 - 19:00 **SPINNING**
18:45 - 19:15 **BAUCH PUR**	18:45 - 19:45 **SPINNING**	19:00 - 20:00 **RUNDUM FIT**			19:00 - 20:00 **SPINNING**				
19:45 - 20:45 **GESUNDHEITSKURS***				20:00 - 20:45 **GESUNDER RÜCKEN***		20:00 - 21:00 **BOP**			

BEWEGLICHKEIT & ENTSPANNUNG

HERZ-KREISLAUF-KURSE

FIGUR-STRAFFUNG

GESUNDHEITS-KURSE VON KK GEFÖRDERT

*diese Kurse werden durchgeführt vom:

Reha- und Gesundheitssport e.V. für Cloppenburg und Garrel

ELAN
Fitness- und Gesundheitszentrum