

# Kursplan

10.12.2018 - 16.12.2018

Sport- und Fitnesscenter Welden  
Haldenloh C5  
86465 Welden  
08293 7070  
adienstbier@t-online.de



Montag 10.12.2018	Dienstag 11.12.2018	Mittwoch 12.12.2018	Donnerstag 13.12.2018	Freitag 14.12.2018	Samstag 15.12.2018	Sonntag 16.12.2018
<p>09:00 - 10:00 Starker Rücken Kerstin</p> <p>10:00 - 10:30 Faszienkurs Bastian</p> <p>18:30 - 19:30 Zumba</p> <p>19:00 - 20:00 Indoor Cycling sascha</p> <p>20:00 - 20:45 HFT Jasmin</p>	<p>09:00 - 09:45 HFT Andi</p> <p>10:00 - 11:00 Indoor Cycling</p> <p>11:00 - 12:00 IDOGO - Entspannung... Carolina</p> <p>19:00 - 20:00 Step-Aerobic Claudia</p> <p>20:00 - 21:00 Bodystyling Claudia</p>	<p>09:30 - 10:00 Faszienkurs</p> <p>10:00 - 11:15 Yoga und Entspann...</p> <p>19:00 - 20:00 Indoor Cycling Tony</p> <p>20:00 - 21:00 Fitness Boxen 14 tä... Gluseppe</p>	<p>09:30 - 10:30 Style your Body</p> <p>18:30 - 19:30 Free weights Kerstin</p> <p>19:30 - 20:15 HFT Michaela</p>	<p>09:00 - 09:45 HFT Sensitiv Jasmin</p> <p>10:00 - 11:00 IDOGO - Entspannung... Carolina</p> <p>17:30 - 18:45 Yin Yoga Elisabeth</p> <p>19:00 - 20:00 Pilates</p>	<p>10:00 - 12:00 Fitness Boxen</p>	

■ Dance & Fun     
 ■ Herz-Kreislauf-T...     
 ■ Kraft & Straffun...     
 ■ Körper & Entspan...

Stand: 13.12.2018