

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

Fit und Fun  
 Lange Wende 45 b  
 59755 Arnsberg  
 02932 898585  
 info@fitundfun-neheim.de



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
09:00 - 09:45 mobitrain(R)	09:00 - 09:45 Reha-Sport	09:00 - 09:30 Morning Mix	10:00 - 11:00 Ü 70	09:15 - 10:00 Pilates	11:15 - 11:45 Schlingentraining A...	
10:15 - 11:00 Reha-Sport	10:15 - 11:00 Reha-Sport	10:15 - 11:15 Ü 70	11:15 - 12:00 Reha-Sport	10:15 - 11:00 Reha-Sport		
16:45 - 17:30 Reha-Sport	17:00 - 17:45 Reha-Sport	17:00 - 17:45 Reha-Sport	18:00 - 19:00 Zumba(R)	16:00 - 16:45 Reha-Sport		
18:00 - 19:00 Indoor Cycling	18:00 - 18:25 HIIT	17:30 - 17:50 Bodyfit	18:00 - 18:30 Schlingentraining			
19:00 - 19:45 mobitrain(R)	18:30 - 19:15 Indoor Cycling	18:00 - 18:45 Cardio Fight	18:40 - 19:00 Bauchkiller			
20:00 - 21:00 Zumba(R)	19:15 - 20:00 Rückenfit	19:00 - 19:45 Pilates trifft mobi...	19:00 - 20:00 Yoga (ab 16.11)			
	20:15 - 21:00 Reha-Sport		19:05 - 20:00 Langhantel			
			20:15 - 21:00 Reha-Sport			

■ Ausdauer    
 ■ Kraft & Straffun...    
 ■ Prävention & Reh...    
 ■ Rücken & Gesundh...

Stand: 12.12.2017