

# Kursplan

16.07.2018 - 22.07.2018

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



Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018	Samstag 21.07.2018	Sonntag 22.07.2018
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 E...	
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		
18:15 - 19:15 Indoor Cycling	18:00 - 18:25 HIIT	18:00 - 18:45 Bodyshape	18:00 - 18:30 Schlingentraining			
19:00 - 19:45 mobitrain(R)	18:30 - 19:15 Rückenfit	18:50 - 19:30 Cardio Fight	18:40 - 19:00 Bauchkiller			
20:00 - 21:00 Zumba(R)	19:15 - 20:00 Soft-Cycling		19:00 - 20:00 Yoga			
	20:15 - 21:00 Reha-Sport		19:05 - 19:50 Langhantel			
			20:15 - 21:00 Reha-Sport			

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

Stand: 17.07.2018