

# Kursplan

30.11.2020 - 06.12.2020

INJOY Estenfeld  
 Otto-Hahn Str. 22  
 97230 Estenfeld  
 09305 / 987901  
 info@injoy-estenfeld.de



Montag 30.11.2020	Dienstag 01.12.2020	Mittwoch 02.12.2020	Donnerstag 03.12.2020	Freitag 04.12.2020	Samstag 05.12.2020	Sonntag 06.12.2020
08:00 - 08:45 Bauch & Rücken	08:30 - 09:15 Wirbelsäulengymnast...	09:00 - 09:45 4Dpro Bungee Fitnes...	09:00 - 09:45 Fit von Kopf bis Fu...	08:15 - 09:00 BALLance Faszientra...		
09:00 - 09:45 Spinning	10:45 - 11:30 Reha-Sport	10:00 - 10:30 Gesunde Füße	10:00 - 10:45 Reha-Sport	09:15 - 10:15 Gesunde Füße Becken...		
10:00 - 10:45 4Dpro Bungee Fitnes...	11:45 - 12:30 Reha-Sport	10:45 - 11:30 Gesundheitssport 50...	11:00 - 11:45 Reha-Sport	10:30 - 11:15 DRUMS ALIVE/AROHA 1...		
11:00 - 11:45 Körperkunst	17:00 - 17:45 Reha-Sport	17:00 - 17:45 4Dpro Bungee Zirkel...	17:15 - 17:45 BALLance Faszientra...	16:30 - 17:15 Reha-Sport		
15:30 - 16:15 Gesundheitssport 50...	18:00 - 18:45 Rücken-Fit	18:00 - 18:45 4Dpro Bungee Zirkel...	18:00 - 18:45 Pilates	18:00 - 18:45 PUMP IT (Functional...		
16:30 - 17:15 4Dpro Bungee Fitnes...	19:00 - 19:50 Spinning	19:00 - 19:30 HIIT (High Intense ...	19:00 - 19:45 STEP & STYLE			
17:30 - 18:00 Gesunde Füße		19:45 - 20:45 Yoga	20:00 - 20:30 Bauch & Rücken			
18:15 - 19:00 Körperkunst						
19:15 - 20:00 POWER Workout						
20:15 - 20:45 Zumba® 14-tägig						

- Beweglichkeit
- Entspannung
- Herz-Kreislauf-T...
- Krafttraining
- Rückentraining
- nur mit Rezept

Stand: 30.11.2020