



PRAXIS für SPORT & GESUNDHEIT

Präventives Herzkreislauftraining,
Rücken- und Gelenkschule

Kursplan gültig ab 11.10.2010

Barkholt 63
22927 Großhansdorf
Tel.: 04102 / 20 50 05
Fax: 04102 / 20 50 04
info@sport-gesundheit.com
www.sport-gesundheit.com

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
▶ 09:00	▶ Spinning	Rückenschule	▶ Yopi	▶ Pezzi & Flexi	▶ Hot Iron	Power Mix
▶ 10:00	GelenkPower	▶ X-CO Express 30 min	▶ Tanz	▶ Rückenschule	▶ Spinning	
▶ 11:00				▶ X-CO Express 30 min	▶ Yopi	
16:30		Kids Sport for Girls (14 - 18 Jahre)		Kids Sport for Boys (14 - 18 Jahre)		
17:30	Kids Sport for Boys ▶ (14 - 18 Jahre)	Yopi		Kids Sport for Girls (14 - 18 Jahre)	Rückenschule & 20 min Meditation	
18:30	▶ RückenPower	BBP	18:00 UHR RückenPower	▶ Selbstverteidigung voranmeld/kostenpfl.	▶ Hot Iron	
19:30	▶ Hot Iron	Spinning			Spinning	

▶ Neue Zeit und/oder neuer Kurs