

UNSERE ZAHLREICHEN KURSE FÜR SIE IN HERFORD

EXEMPLARISCHER KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Starke Wirbelsäule 09:00-10:00 Uhr	Zirkeltraining 09:00-10:00 Uhr		Zirkeltraining 09:00-10:00 Uhr	Zirkeltraining 10:00-11:00 Uhr		
REHA 10:15-11:00 Uhr	Zumba Gold 10:00-11:00 Uhr	Preha 10:00-11:00 Uhr	Rückenfit 10:00-11:00 Uhr	LesMills BODYPUMP 11:15-11:00 Uhr	Zirkeltraining 10:00-11:00 Uhr	
		Yoga 11:00-12:00 Uhr	REHA 11:15-12:00 Uhr	Selbstverteidigung für Jedermann 11:00-12:00 Uhr	LesMills BODYCOMBAT 11:00-12:00 Uhr	Indoor Cycling 11:30-12:30 Uhr
					Power Workout 12:00-13:00 Uhr	Zumba 12:00-13:00 Uhr
					Functional Action 13:00-14:00 Uhr	Pilates 13:00-14:00 Uhr
					Pilates 13:00-14:00 Uhr	
LesMills BODYPUMP 16:30-17:15 Uhr	Power Yoga 17:00-18:00 Uhr	Zirkeltraining 17:00-18:00 Uhr	LesMills BODYCOMBAT 17:30-18:30 Uhr	LesMills BODYATTACK 17:00-18:00 Uhr	Inkl. LesMills Kurspaket	
Zumba 17:30-18:30 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik 18:00-19:00 Uhr	LesMills BODYPUMP 17:30-18:15 Uhr	Functional Action 18:00-19:00 Uhr	Functional Action 18:00-19:00 Uhr	LesMills BODYPUMP Das original Langhantel-Workout, bei dem Du Kraft aufbaust und Deine Hauptmuskulatur definierst. Werde athletisch und stark.	
Functional Action 18:00-19:00 Uhr	Indoor Cycling 19:00-20:00 Uhr	REHA 18:15-19:00 Uhr	Fatburner 18:30-19:30 Uhr	Zumba 18:00-19:00 Uhr	LesMills BODYATTACK Impulsives Cardio-Workout, das Deine Ausdauer steigert und Kalorien verbrennt. Lasse Dich anstecken von der Energie.	
Rückenfit 18:30-19:30 Uhr	Zumba 19:00-20:00 Uhr		Indoor Cycling 19:00-20:00 Uhr		LesMills BODYCOMBAT Ein herausfordernder Mix aus Kampfsportarten, der Deine Kraft und Ausdauer in bislang unerreichte Höhen katapultiert. Sei kämpferisch.	
Core 19:30-20:30 Uhr	Functional Action 20:00-21:00 Uhr	LesMills BODYCOMBAT 20:00-21:00 Uhr	Yoga Einsteiger 19:30-20:30 Uhr			
LesMills BODYATTACK 20:00-21:00 Uhr	REHA 20:00-20:45 Uhr	Functional Action 20:00-21:00 Uhr				

REHA-Kurse nur mit gültiger REHA-Verordnung nutzbar!
 Weitere Informationen erhalten Sie bei uns am Empfang,