



KURSPLAN

KURSRAUM 1 = gelb				KURSRAUM 2 – INDOOR CYCLING **) = blau		
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.00-9.55	9.00-9.55		9.00-9.55	9.00-9.55		
Rückenfitness Chris	Pilates – Rückenfit Lisa		Rücken- Fitness Light Vitti	Physio Coordination  Steffen		
10.00-10.55		10.45-12.00	10.00-11.00	10.00-10.55		11.00-12.00
Physio Coordination  Neu ab 05.11. Laura		Rücken- Fitness Plus Vitti	Fit & Fun Mix Vitti	Starker Rücken Neu ab 09.11. Laura		Wake up Gym siehe Aushang
10.00-11.00		12.00-12.45				11.00-12.00
All Terrain Cycling**) Yvonne		Jump Fit**) Vitti				Wake up Cycling**) siehe Aushang
18.00 – 18.55	18.00-18.55	17.45 – 18.30	18.00 – 18.55			
Hot Iron Miki & Jörg	Power-Yoga Chris	Faszientraining Vitti	Zumba Dance Morena/Holger			
19.00-20.30		18.00-18.45	19.00-20.00			
(Hatha) YOGA Chris		Jump Fit**) Claudia	All Terrain Cycling**) Christina			
19.00-20.00		18.30-19.30	19.00-20.00			
Feel the Beat!**) Miki & Jörg		Fit & Fun Mix Vitti	Deep Work Janina			
		19.00-20.00				
		Cycling für Alle**) Claudia				
		19.30 – 20.30	20.00 - 21.15			
		Pilates Vitti	YOGA Silvia			



Fitness Wellness Reha

Gültig ab 05.11.2018

**) = Begrenzte Teilnehmerzahl – Teilnahmekarten vor Kursbeginn an der Fitnesstheke erhältlich!
Fit & Fun GmbH - Dieselstrasse 91 – 63165 Mühlheim – Tel. 06108 / 67228 Fax: 06108 / 790853 email: welcome@f-u-f.de